

POLIROM

Mantak Chia, Johnathon Dao

CEI OPT VINDECĂTORI NEMURITORI

Tao pentru o sănătate înfloritoare



Mantak Chia and Johnathon Dao, *The Eight Immortal Healers. Taoist Wisdom for Radiant Health*

Copyright © 2016, 2017 by North Star Trust
All rights reserved

Fotografii de Sopitnapa Promnon
Ilustraţii de Udon Jandee

© 2018 by Editura POLIROM, pentru ediţia în limba română

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea prin orice mijloace şi sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepsesc penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Pe copertă : Zhang Lu (cca 1464-1538), *Album de picturi taoiste* (detalii)

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4 ; P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A,
sc. 1, et. 1, sector 4, 040031, O.P. 53

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României :

CHIA, MANTAK

Cei Opt Vindecători Nemuritori. Tao pentru o sănătate înfloritoare / Mantak Chia, Johnathon Dao ; trad. din lb. engleză de Cornelia Dumitru. – Iaşi : Polirom, 2018
Index

ISBN print : 978-973-46-7420-6
ISBN ePub : 978-973-46-7432-9
ISBN PDF : 978-973-46-7433-6

I. Dao, Johnathon
II. Dumitru, Cornelia (trad.)

299.513

Printed in ROMANIA

Mantak Chia, Johnathon Dao

CEI OPT VINDECĂTORI NEMURITORI

Tao pentru o sănătate înfloritoare

Traducere de Cornelia Dumitru

Cuprins

Mulțumiri 7
Punerea în practică a nemuritoarelor principii taoiste 9
Introducere 11

1. Primul Vindecător Nemuritor – Han Hsien-Ku 29
2. Al doilea Vindecător Nemuritor – Chang Kuo-Lao 45
3. Al treilea Vindecător Nemuritor – Tsao Kuo-Chiu 57
4. Al patrulea Vindecător Nemuritor – Ho Hsien-Ku 141
5 Al cincilea Vindecător Nemuritor – Lu Tung-Pin 208
6. Al șaselea Vindecător Nemuritor – Li Tieh-Kuai 264
7. Al șaptelea Vindecător Nemuritor – Chuan Chung-Li 322
8. Al optulea Vindecător Nemuritor – Lan Tsai-Ho 354

Postfață 405
Anexă 407
Despre autori 417
Sistemul Tao Universal 421
Index 423

Mulţumiri

Autorii şi personalul de la Universal Healing Tao Publications implicat în pregătirea şi publicarea volumului *Cei Opt Vindecători Nemuritori* îşi exprimă recunoştinţa faţă de numeroasele generaţii de maeştri taoişti care şi-au transmis învăţăturile preţioase prin viu grai, neîntrerupt, de-a lungul a mii de ani. Îi mulţumim maestrului taoist Yi Eng (eremitul Un Nor) pentru că ne-a comunicat fără rezerve formulele alchimiei interne taoiste.

Le suntem veşnic recunoscători părinţilor şi învăţătorilor noştri pentru numeroasele daruri pe care ni le-au făcut. Amintirea lor aduce bucurie şi satisfacţie în strădaniile noastre necontenite de a înfăţişa sistemul Tao Universal. Pentru aceste daruri, îi vom iubi mereu. Ca întotdeauna, contribuţia lor a fost crucială pentru prezentarea conceptelor şi tehnicilor sistemului Tao Universal.

Dorim să le mulţumim miilor de anonimi, bărbaţi şi femei, dedicaţi artelor vindecătoare chineze care au dezvoltat multe dintre metodele şi ideile prezentate în volumul de faţă. Ne exprimăm recunoştinţa faţă de Bob Zuraw pentru că ne-a împărtăşit bunătatea, tehnicile de vindecare şi punctele sale de vedere taoiste.

Le mulţumim numeroaselor persoane care au contribuit fundamental la forma finală a cărţii : personalului editorial şi de producţie de la Inner Traditions/Destiny Books pentru eforturile depuse în vederea clarificării textului şi realizării unei noi ediţii atrăgătoare a cărţii, dar şi lui Margaret Jones pentru redactarea noii ediţii.

Dorim să le mulţumim următoarelor persoane pentru ajutorul acordat în realizarea ediţiei anterioare a acestui volum : lui Colin Drown, pentru munca editorială şi textele scrise, dar şi pentru ideile de copertă.

Mulţumiri speciale echipei noastre thailandeze de producţie : Hirunyathorn Punsan, Sopitnapa Promnon, Udon Jandee şi Suthisa Chaisarn.

Johnathon Dao ar dori să-şi exprime recunoştinţa faţă de Diana şi Peter Smith, dr. Tony Holt, Jessa O'My Heart, Theme Rains, Maree Thomas, Liz şi Jill Henry, Emma şi Alex Grant, Neal Hoptman, Jacqueline şi Marco Vasquez. De asemenea, multe mulţumiri lui Francisco, Audrey şi Luke Oliveira, Etta Win, Jenni Stott, Jenni Saukonen, Patrick Riddall, Arthur Lane, Gillian Miller, dr. G Sofi, Eric Freymond, Glen Pelham-Mather, Owen Formosa, dr. Brad Jones, Carey O'Sullivan, Jennifer Kelly, Ian şi Jenny Curnow de la Tweed Coast Chiropractic şi tuturor prietenilor dragi care mă îndrumă şi mă ajută atât de mult. Şi doreşte să mulţumească şi primului lanţ de restaurante cu produse exclusiv organice, Oliver's Real Food Restaurants.

Le mulţumesc, de asemenea, senseilor Masakazu Ikeda, Edward Obaidey şi Alan Jansson, care m-au învăţat acupunctură japoneză şi medicină chineză tradiţională. Lui lama Gyurme pentru învăţăturile budiste şi maestrului Mantak Chia fiindcă m-a învăţat înţelepciunea taoistă.

Maestrul Chia şi Johnathon Dao sunt deosebit de recunoscători pentru faptul că pot împărtăşi sistemul celor Opt Nemuritori oamenilor din lumea întreagă, pentru a-i ajuta în transformarea spre o sănătate înfloritoare.

Punerea în practică a nemuritoarelor principii taoiste

Informaţiile prezentate în această carte se bazează pe experienţa personală şi cunoştinţele autorilor despre cei Opt Nemuritori, legendarii vindecători taoişti din mitologia chineză. Unele dintre practicile descrise au fost utilizate cu succes de mii de ani de taoişti instruiţi individual de maeştri care şi-au transmis învăţătura din generaţie în generaţie. În absenţa unei transmiteri personale şi a unei iniţieri din partea unui instructor Tao Universal atestat, cititorul nu ar trebui să efectueze singur exerciţiile, deoarece, realizate incorect, unele practici pot cauza leziuni sau probleme de sănătate. Volumul de faţă se doreşte a fi o completare a instruirii individuale oferite de centrele Tao Universal şi un ghid de referinţă pentru aceste practici. De asemenea, numeroase alte practici descrise aici provin din tradiţii şi surse variate, printre care medicina naturopatică modernă, medicina chineză tradiţională, yoga, ayurveda şi practicile medicinei occidentale moderne. Efectuarea acestor practici doar pe baza cărţii se face pe proprie răspundere.

Meditaţiile, practicile şi tehnicile descrise aici nu trebuie utilizate ca alternativă sau substitut pentru tratamentele şi îngrijirile medicale profesioniste. Cititorii care suferă de afecţiuni provocate de tulburări fizice, mintale sau emoţionale ar trebui să consulte un specialist sau un terapeut profesionist. Asemenea probleme ar trebui rezolvate înainte de începerea antrenamentului Tao Universal.

Nici Tao Universal, nici personalul şi nici instructorii săi nu pot fi consideraţi responsabili pentru consecinţele oricărei practici sau utilizări incorecte a informaţiilor conţinute în această carte. Dacă cititorul efectuează vreun exerciţiu fără a respecta cu stricteţe

instrucţiunile, observaţiile şi avertismentele, responsabilitatea îi revine în exclusivitate.

Prezentul volum nu îşi propune să ofere niciun diagnostic medical, niciun tratament, nicio reţetă sau recomandare curativă în legătură cu niciun fel de boală, indispoziţie, suferinţă sau afecţiune.

Introducere

„Poţi păcăli câţiva oameni tot timpul, chiar pe toţi pentru un timp, dar nu poţi păcăli tot timpul pe toată lumea."

Atribuit lui Abraham Lincoln

„Fii cu băgare de seamă când citeşti cărţi despre sănătate. Poţi să dai ortul popii din cauza unei greşeli de tipar."

Mark Twain

În cartea sa din 1996 *The Electric Universe*, David Elliott spune : „Nicicând nu s-a vorbit aşa mult despre sănătate. Nicicând însă oamenii n-au fost atât de nesănătoşi". Astăzi, cu cât suntem mai bolnavi ca societate, cu atât mai mulţi bani face industria medicală, inclusiv medicii, spitalele şi companiile farmaceutice care alcătuiesc acest sistem. Spus pe şleau, sistemul nostru sanitar câştigă avere şi putere mai mult de pe urma bolii decât a sănătăţii. Din această cauză sistemul medical a scăpat de sub control, permiţând „autorităţilor" sistemului să nu ne informeze în legătură cu adevăratele cauze ale bolilor şi cum să le prevenim ori să le tratăm în mod eficient.

Acum trăim într-o lume a bolilor create de om. În prima parte a secolului trecut, principalele patru cauze de deces erau toate boli infecţioase, ca pneumonia şi tuberculoza. Datorită progreselor tehnologice în diagnosticare şi ca urmare a unei înţelegeri ştiinţifice mai avansate a modului în care se răspândesc microorganismele patogene, numărul celor care mor din cauza bolilor infecţioase s-a redus. Aşa

se face că în ziua de astăzi, deşi trăim mai mult, ne îmbolnăvim şi murim de boli degenerative „cauzate de stilul de viaţă" şi de diverşi factori ambientali, iar asta îi include şi pe copii, şi pe adulţi deopotrivă. American Cancer Society raportează că în 2007, în Statele Unite, aproximativ 10.400 de copii sub 15 ani au fost diagnosticaţi cu cancer şi în jur de 1.545 de copii vor muri de această boală, ceea ce face din cancer principala cauză patologică de mortalitate printre copiii americani cu vârste cuprinse între 1 şi 14 ani.

Deşi medicina modernă are meritul de a fi realizat descoperiri uluitoare în domeniul virusurilor şi bacteriilor şi de a fi inventat antibiotice şi vaccinuri (vom discuta mai multe despre ele mai târziu), se pare că nu face prea multe în direcţia protejării populaţiei generale şi a informării ei în legătură cu adevăratele cauze ale bolilor degenerative cronice şi ale modalităţilor de a le preveni în mod eficient. În prezent, cei mai mulţi locuitori din ţările dezvoltate nu mor răpuşi de un virus, ci mai degrabă de mâna lor, fără să aibă habar cum se întâmplă asta. Cardiopatiile, cancerul, accidentele cerebrale şi diabetul sunt principalii ucigaşi din lumea dezvoltată actuală. Acum o sută de ani, aceste afecţiuni nici măcar nu se clasificau printre primele zece cauze de deces. Prin urmare, ce s-a întâmplat? Cum rămâne cu munţii de studii ştiinţifice despre prevenţie prin dietă, nutriţie, exerciţii fizice, meditaţie şi alţi factori care ţin de stilul de viaţă? La urma urmelor, adevăratele cauze ale acestor boli degenerative create de om sunt bine cunoscute şi pot fi prevenite, cu condiţia să existe o educaţie corectă. Şi atunci de ce nu se face acest lucru în mod eficient în şcoli sau în presă?

Unii cercetători spun că instituţiile medicale actuale nu mai sunt conduse de oameni cinstiţi, ci au devenit un fel de corporaţii gigantice care s-au îndepărtat de găsirea leacurilor şi irosesc mare parte din timp şi bani creând tratamente simptomatice scumpe, bazate pe produse farmaceutice costisitoare (pe care mulţi nici măcar nu şi le pot permite). Căci se pare că, dacă vindeci pacientul, îl pierzi – şi, odată cu el, pierzi profiturile. Când un sistem medical se bazează pe profitul de pe urma bolii, şi nu a sănătăţii, acesta devine mai degrabă o „industrie de îngrijire a bolii" decât un adevărat sistem de sănătate.

Fără doar şi poate, medicina modernă are multe succese, unul dintre ele fiind creşterea duratei de viaţă. Sectorul în care medicina

alopată excelează în faţa medicinei naturiste sunt cazurile de urgenţă, când pacienţii pot fi stabilizaţi cu ajutorul unor medicamente puternice, al chirurgiei şi al altor intervenţii de natură tehnologică. Medicina alopată mai dă rezultate bune în tratarea leziunilor grave provocate de accidente rutiere şi a plăgilor împuşcate, în chirurgia reconstructivă, diagnosticarea generală a traumelor, transplanturile de organe, tehnologia de scanare şi unele analize de sânge. Îi punem însă la îndoială capacitatea de a trata şi preveni îmbolnăvirea şi de a promova adevărata sănătate şi bunăstare prin cultivarea armoniei interioare şi exterioare.

În urma îmbunătăţirii nivelului de trai din lumea dezvoltată, suntem expuşi la mai puţine boli contagioase, însă lucrurile încep să se schimbe. Utilizarea antibioticelor din ultimele decenii a dus la boli infecţioase superrezistente, iar situaţia începe să scape de sub control. Citim adesea despre agenţi patogeni mai rezistenţi şi cu mai multe mutaţii, care ameninţă să devină o nouă năpastă pentru omenire, iar imunizările concepute chipurile pentru rezolvarea situaţiei nu ne-au salvat în niciun fel. De fapt, utilizarea larg răspândită a antibioticelor ne-a slăbit sistemul imunitar mai mult ca oricând. Prin urmare, în realitate, medicina modernă n-a reuşit să ne menţină sănătoşi pe termen lung, dar a scos „un ban uşor" care ar putea presupune necazuri mari pentru omenire în viitorul apropiat.

Lăcomia şi politica n-ar trebui să existe în sistemul nostru medical, însă există. Acolo unde este vorba despre viaţa omului, n-ar trebui să-şi facă loc corupţia, însă îşi face. Publicul n-ar trebui să ignore ce se petrece în jurul nostru, pretinzând că nu se întâmplă, însă în mare măsură o face. A venit deci timpul să ne luăm puterea înapoi şi să ne reeducăm în legătură cu imensele posibilităţi pe care le pot oferi şi alte forme de medicină şi sănătate în aceste vremuri extrem de dificile.

În această carte ne referim la medicina modernă convenţională prin expresia *medicină alopată* sau *alopatie*. Ne referim la practicile medicale naturiste, cum ar fi medicina tradiţională chineză, medicina ayurvedică, naturopatia şi alte modalităţi, prin expresia *medicină naturistă* sau *naturală* (şi nu *medicină alternativă*), deoarece în multe cazuri aceste forme de medicină sunt benefice ca metode elementare de tratament, nu ca o alternativă de tip New Age.

Abordările diferite ale medicinei alopate și ale medicinei naturiste

O înţelegere minuţioasă a deosebirilor dintre medicina alopată şi medicina naturistă îţi poate permite să iei decizii mai limpezi şi mai informate în legătură cu îngrijirea sănătăţii.

Principii fundamentale ale asistenței medicale

Medicina alopată : invadează, atacă, disecă, îndepărtează sau distruge ţesuturile şi organele afectate, tăind şi/sau disecând chirurgical părţile care funcţionează defectuos, eliminându-le cu totul sau înlocuindu-le cu organele altei persoane sau cu părţi mecanice artificiale ; tratează simptomele cu medicamente care au efecte secundare toxice.

Medicina naturistă : elimină cauza afecţiunii, indiferent dacă este de natură chimică, nutriţională, ambientală, mintală sau spirituală ; educă persoana să menţină nişte obiceiuri de viaţă, o dietă şi o sănătate mintală/emoţională care să favorizeze autovindecarea ; integrează o combinaţie de diferite terapii naturiste complementare, ocupându-se de toate nivelurile corpului, minţii şi sufletului.

Medicamente folosite

Medicina alopată : medicamente fabricate de om, anorganice, sintetice derivate din substanţe petrochimice, gudron de cărbune, produse animale şi alte substanţe care inhibă sau stimulează procesele chimice ale corpului, cauzând mai degrabă atenuarea simptomelor decât vindecarea, şi care pot provoca dependenţă ; radiaţia şi chimioterapia duc la moartea celulelor, cu efecte secundare grave.

Medicina naturistă : substanţe organice derivate de la Mama Natură, inclusiv alimente şi plante care detoxifică, curăţă, hrănesc şi grăbesc procesele corporale congenitale de autovindecare, având puţine efecte secundare sau chiar deloc atunci când sunt întrebuinţate corect ; tehnici complementare, adiţionale pot fi terapiile de vindecare fizică, energetică sau spirituală, cum ar fi atingerea iubitoare şi manipularea blândă a corpului fizic în vederea îndepărtării blocajelor existente la nivelurile fizic, emoţional şi spiritual.

Rolul pacientului

Medicina alopată: persoana este beneficiară pasivă a tratamentului administrat de un cadru medical competent şi e considerată o victimă a circumstanţelor externe, prin urmare a bolii care o „atacă".

Medicina naturistă: persoana este implicată activ în procesul de vindecare, fiind încurajată de practician să-şi asume deplina responsabilitate pentru propria sănătate şi stare de bine, înţelegând cauzele subiacente, fie ele de natură fizică, mintală, emoţională sau spirituală.

De fapt, nu cancerul sau afecţiunile cardiace reprezintă cauza principală a bolii şi morţii premature în lumea de astăzi, ci ignoranţa – ignoranţa în ce priveşte adevărata natură a ceea ce constituie sănătatea fizică, emoţională şi spirituală. Totuşi, această situaţie se schimbă. Suntem mereu uimiţi de cantitatea de informaţii medicale pe care clienţii par să le aibă când vin pentru prima oară la clinicile şi staţiunile noastre dedicate sănătăţii. Lumea începe să cerceteze mai mult şi să adopte o poziţie deschisă faţă de îngrijirea naturală a sănătăţii. Mulţi nu mai înghit frica semănată de sistemul medical alopat, dar pe de altă parte sunt atenţi să nu se limiteze doar la teorie. În ziua de azi oamenii au iniţiativa de a se informa, ceea ce e un lucru bun, căci taoiştii ne-au încurajat întotdeauna să învăţăm cât mai multe despre propriul corp şi să ne cultivăm înţelepciunea, însă cărţile de încurajare a eforturilor personale, sănătate şi alimentaţie ies pe bandă rulantă mai ceva decât sticlele de cola. Cărţile despre vindecarea naturală au devenit articole de larg consum, cu ajutorul cărora mulţi cititori devin experţi peste noapte. În zilele noastre, dacă citeşti o carte despre plante medicinale, devii brusc expert în domeniu; ori, dacă participi la un stagiu de două zile de instruire în Reiki şi obţii un certificat, devii brusc maestru vindecător – însă înţelepciunea taoistă ne-a învăţat că nu-i aşa uşor!

Te încurajăm deschis să cercetezi şi să pui la îndoială tot ce-ţi oferim în cartea de faţă; nu accepta pur şi simplu crezând orbeşte. Trebuie să avem încredere în profesioniştii din domeniul sănătăţii, însă trebuie de asemenea să ne asumăm responsabilitatea propriei sănătăţi şi să admitem că *noi* suntem răspunzători pentru starea

sănătăţii noastre. Străduieşte-te să fii un ascultător zelos, să înveţi de la specialistul tău şi să participi zi de zi la propriul proces de vindecare. Bineînţeles, îndrăzneşte să-ţi exprimi îndoielile şi preocupările în faţa specialistului în medicină naturistă (şi în special faţă de medicul alopat), dar trebuie să înţelegi că ei îşi fac meseria pe măsura cunoştinţelor şi experienţei lor şi că nu sunt nişte fiinţe divine, aşa cum atât de des ne aşteptăm să fie doctorii. Îţi recomandăm să foloseşti această carte pentru a te educa şi a învăţa ce să cauţi. Colaborează cu un specialist de încredere, fie el în medicină alopată sau naturistă, care e dispus să comunice şi să colaboreze cu tine în beneficiul tău.

LEGĂTURA DINTRE MEDICINA NATURISTĂ ȘI MEDICINA ALOPATĂ

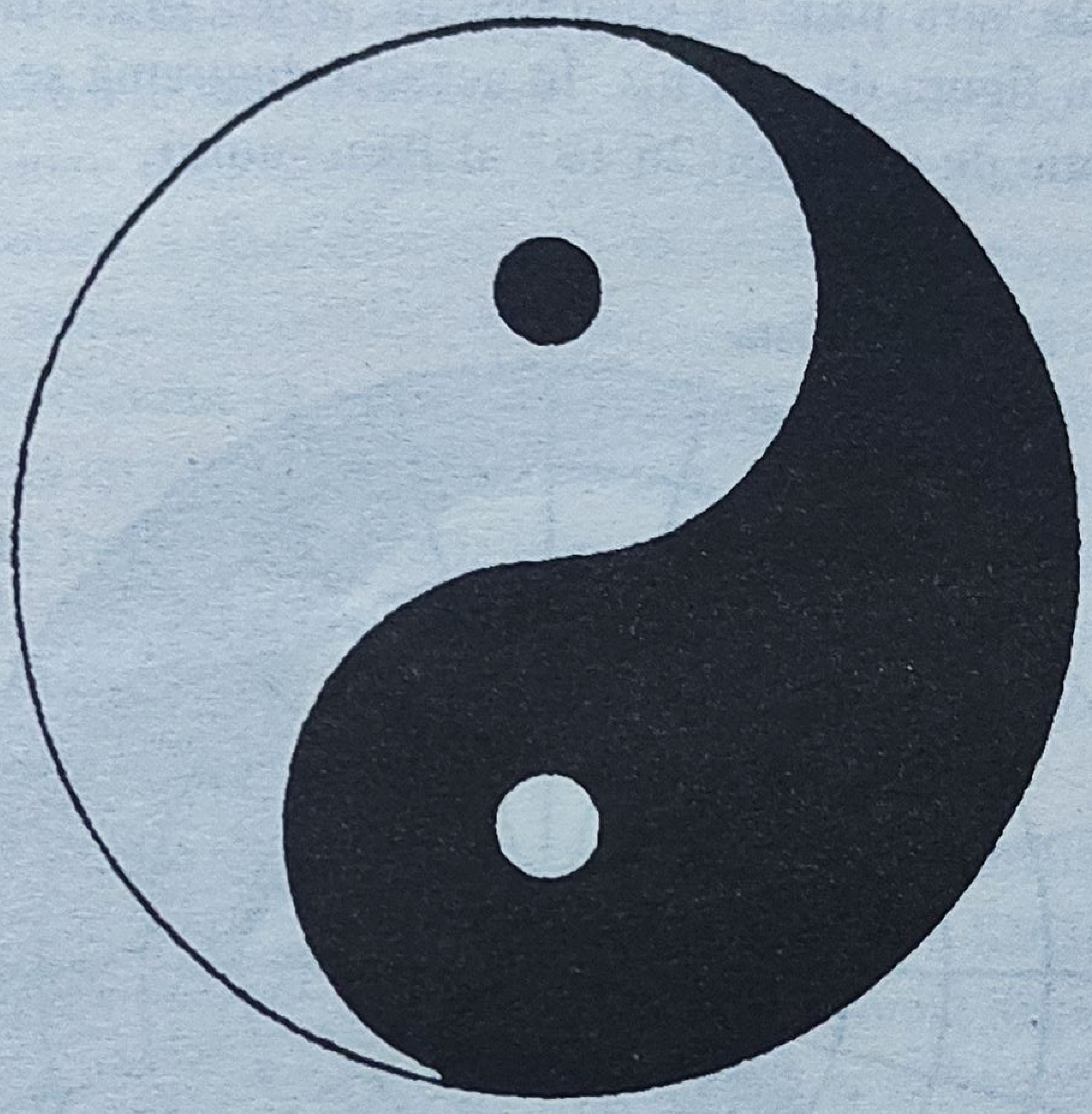
„Orice adevăr trece prin trei stadii : mai întâi e ridiculizat, apoi e combătut cu violenţă, după care e acceptat ca fiind de la sine înţeles."

Arthur Schopenhauer

Când analizăm diferite sisteme de medicină tradiţională, de multe ori observăm că se folosesc anumite simboluri ca mijloace de a demonstra importanţa legăturii dintre corp, minte şi suflet. Tai chi, care se traduce prin „Supremul absolut", e ilustrat în mod obişnuit prin simbolul yin-yang, pe care îl cunoaşte aproape toată lumea. Simbolul tai chi este folosit pentru a reprezenta învăţăturile taoiste şi medicina tradiţională chineză, precum şi multe alte forme de artă orientală care încorporează filosofia legilor opuselor complementare şi legile naturii. [**yin-yang**]

Simbolul yin-yang are două aspecte sau părţi, însă în realitate conţine trei aspecte. Se spune că yin este feminin, ca luna şi ca noaptea, pe când yang e masculin, fiind reprezentat de soare şi zi. Al treilea aspect este legătura dintre ele, care le îngăduie amândurora să coexiste în armonie, la fel ca într-o zi normală, când seara soarele apune şi luna răsare. Al treilea aspect e cunoscut ca suflet-spirit sau

shen. Acesta face legătura între cele două, căci fără suflet (*shen*) şi corp (*yin*) mintea (*yang*) ar înceta să existe. În acest exemplu, sufletul ar putea fi asemănat cu spaţiul, deoarece permite soarelui şi lunii să existe şi să trăiască laolaltă în armonie. Fără spaţiu n-ar exista nici soarele, nici luna ; la fel, ca să existăm, avem nevoie de shen, nu doar de trup şi minte. La fel ca simbolul yin-yang, sănătatea noastră reflectă exact acelaşi principiu.

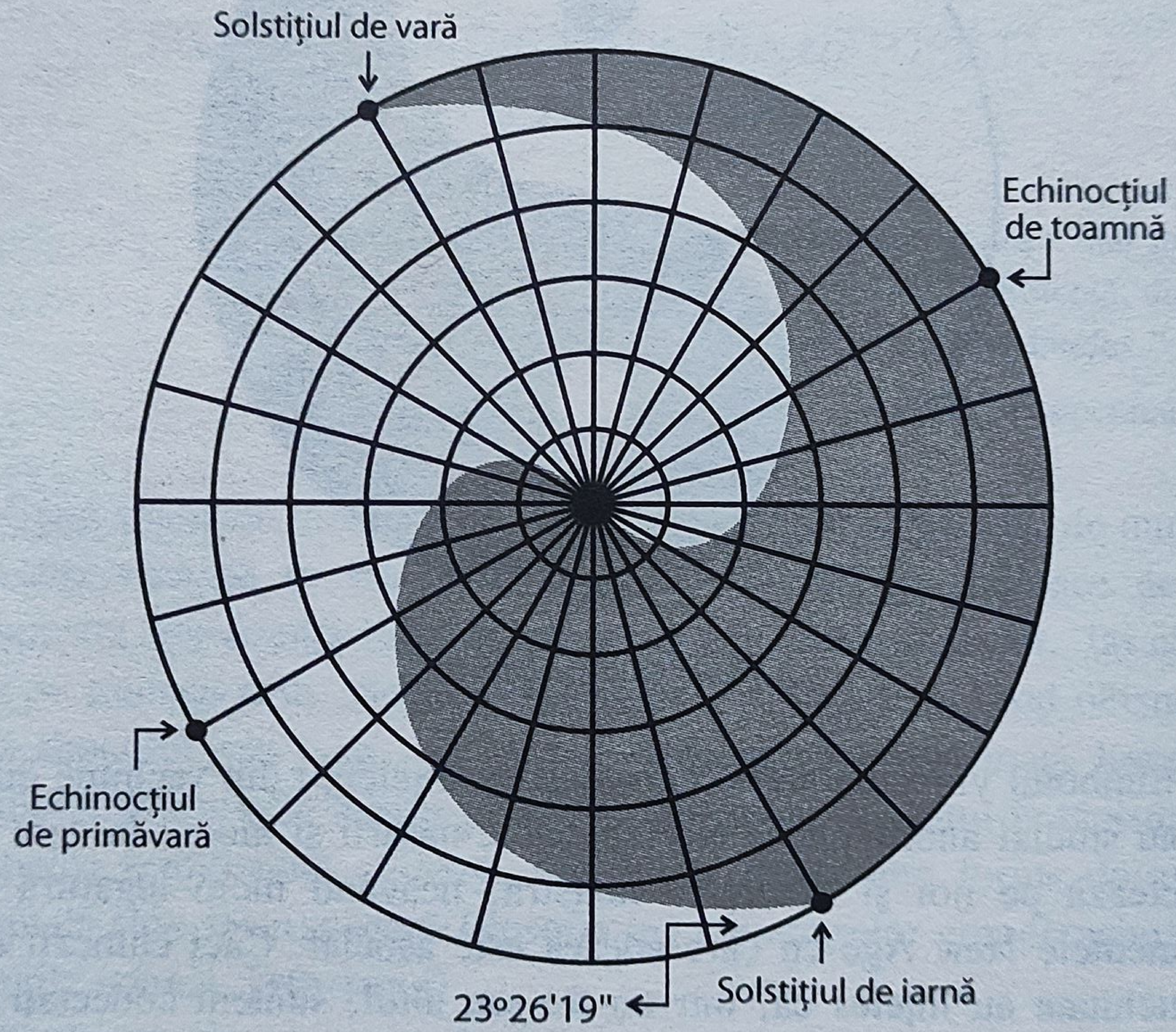


Simbolul yin-yang

Simbolul yin-yang a fost conceput de înţelepţii din vechime după ce au studiat anotimpurile şi elementele naturii şi modul în care ne afectează pe noi şi sănătatea noastră, neavând nicio legătură cu elementele New Age cu care adesea este asociat. Căci chinezii din Antichitate au înţeles că, într-un fel sau altul, suntem conectaţi cu natura şi forţele naturii, ceea ce înseamnă că suntem neapărat conectaţi cu anotimpurile care le creează. Pentru a observa ciclul soarelui, cărturarii taoişti chinezi din vechime foloseau o simplă prăjină de vreo 2,5 metri pe care o aşezau la anumite unghiuri faţă de sol, pentru a înregistra poziţia umbrelor. Aşa au descoperit că durata unui an este de aproximativ 365,25 zile. Au împărţit în mod egal ciclul anului în

„GH.ASACHI" IASI
1030629

douăzeci şi patru de părţi, utilizând poziţiile răsăritului şi ale Carului Mare pentru a stabili echinocţiul de primăvară, echinocţiul de toamnă, solstiţiul de vară şi solstiţiul de iarnă. Apoi au folosit şase cercuri concentrice pentru a marca punctele celor douăzeci şi patru de segmente şi au divizat cercurile în douăzeci şi patru de sectoare, consemnând lungimea umbrei în fiecare zi. Cea mai scurtă umbră este în ziua solstiţiului de vară, iar cea mai lungă, bineînţeles, se formează la solstiţiul de iarnă. Dacă unim toate liniile şi haşurăm partea yin de la solstiţiul de vară până la solstiţiul de iarnă, graficul soarelui se prezintă ca în figura de mai jos. În această diagramă se poate vedea unghiul ecliptic de circa 23°26'19" al Pământului.



Solstiţiile şi echinocţiile anotimpurilor

În China antică, doctorii taoişti erau cunoscuţi drept cei mai buni clinicieni. Unul dintre motive era că nu aveau tehnologia avansată pe

care astăzi ne bizuim într-o măsură atât de mare pentru măsurarea funcţiilor corporale. În schimb, au elaborat intuitiv alte forme de diagnosticare a bolilor, de pildă, pe baza pulsului, limbii şi meridianelor energetice. Pe vremea aceea medicina avea o abordare şi o atitudine cu totul diferite de cele existente în alopatia de astăzi. Prevenirea era considerată leacul suprem, astfel încât practica de a percepe boala înainte ca ea să se manifeste concret pe plan fizic constituia o abilitate foarte respectată în medicina tradiţională. Satele angajau doctori taoişti mai degrabă pentru a păstra sănătatea oamenilor decât pentru a le trata afecţiunile ; de fapt, în cele mai multe cazuri erau plătiţi doar dacă pacienţii lor se simţeau bine. Prin urmare, medicina chineză a fost obligată să dezvolte o înţelegere solidă a adevăratelor cauze ale bolilor, iar medicii, la rândul lor, au trebuit să-i educe pe oameni în vederea prevenirii lor. Întrucât pe vremea aceea medicina îşi măsura succesul în funcţie de sănătatea indivizilor, şi nu de bolile lor, avea o abordare complet diferită. Toată lumea ştia că bolnavii nu ofereau recompense şi nu le aduceau medicilor câştiguri financiare, pe când persoanele sănătoase dintr-o comunitate le aduceau doctorilor mai mult respect, deci şi succes financiar.

Preambulul constituţiei Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, aşa cum a fost ea adoptată de Conferinţa Internaţională pentru Sănătate în 1946, defineşte sănătatea ca fiind „o stare completă de bună dispoziţie fizică, mintală şi socială, nu doar absenţa bolii sau a infirmităţii". Astăzi, majoritatea formelor de medicină naturistă sunt calificate drept „alternative" sau „New Age", deşi cele mai multe nu sunt nici New Age, nici alternative. Combinând descoperirile mai moderne din anatomie, fiziologie, chimie şi patologie cu modalităţile antice de a trata nu atât *simptomele*, cât *cauza* bolii, medicina alopată şi cea naturală se pot îmbina pentru a forma ceva special, oferind soluţii eficiente pentru aşa-numitele boli incurabile de astăzi. Prin urmare, deşi tratarea simptomelor este importantă când cineva suferă din cauza unor dureri mari sau necesită o intervenţie chirurgicală, eliminarea cauzei problemei trebuie să constituie primul pas în realizarea oricărui tratament posibil.

Multe forme tradiţionale de vindecare au avut istorii îndelungate şi încununate de succes, inclusiv medicina egipteană antică, medicina ayurvedică şi medicina tradiţională chineză. Toate aceste sisteme au în

comun viziunea că fiinţa umană este mai mult decât un corp fizic ; este un corp de energie subtilă format din numeroase elemente care ne alcătuiesc ca întreg. Bolile se pot manifesta în urma unei alimentaţii necorespunzătoare, a unor factori ambientali, a defectelor genetice şi chiar a emoţiilor. Studiul legăturii dintre minte şi emoţii şi relaţia ei cu probleme specifice de sănătate se numeşte uneori *metafizică*. Acest subiect avansat nu e predat şi nici măcar menţionat în instituţiile medicale alopate de astăzi, iar dacă e pomenit, este luat în râs. Medicina alopată afirmă într-adevăr că stresul poate să agraveze problemele de sănătate, uneori chiar să le provoace, însă detaliile mai subtile ale acestui subiect complex nu sunt înţelese cum se cuvine. Un sistem de medicină cu adevărat holistic trebuie să se ocupe de *toate* nivelurile de dezechilibru, educându-l pe pacient în legătură cu adevăratele cauze ale unei afecţiuni în timp ce o tratează efectiv şi încorporând paşi educativi legaţi de prevenirea bolii pe viitor. Înţelegerea diverselor elemente ale corpului, minţii şi sufletului omenesc şi a modului în care se corelează ele reprezintă cheia dobândirii unei sănătăţi adevărate, a celei mai adevărate bogăţii. Pentru aceasta, mai întâi trebuie să înţelegem legile de bază ale sănătăţii şi abia apoi se poate obţine vindecarea completă. Cum spune un proverb egiptean : „Dispreţuirea a ceva absurd sau neconvenţional poate însemna o şansă pierdută de a înţelege legile universale".

Paracelsus, filosof şi medic helveto-german din secolul al XVI-lea, credea că sănătatea fizică se bazează pe armonia omului (microcosmos) cu natura (macrocosmos), idee considerată eretică la vremea respectivă, deşi în Asia era acceptată în mod obişnuit de mii de ani. Acum, în ciuda importantelor progrese făcute de tehnologia medicală modernă, mulţi dintre noi se întorc la punctele de vedere ale lui Paracelsus.

CELE OPT FORŢE ALE NATURII

Când am început eu (Johnathon Dao) să studiez medicina naturistă, eram bulversat de un aspect anume : spre deosebire de medicina alopată, structurată pe numeroase specialităţi şi subspecialităţi, medicina naturistă nu părea aranjată în vreo ordine logică din perspectiva

procedurilor esenţiale. Din acest motiv, pentru cine vrea să o încerce, poate fi problematic, uneori chiar cu rezultate periculoase, să înţeleagă ce formă particulară de medicină naturistă se potriveşte cel mai bine problemei sau afecţiunii pe care o are. Se pare că nu toţi adepţii medicinei naturiste înţeleg suficient de bine sfera de specialitate a celorlalţi. De exemplu, sunt osteopaţi care n-au nici cea mai mică idee despre ce face un fitoterapeut sau un acupuncturist şi nu-i trimit pe pacienţi la ei ori nu comunică în mod regulat cu alţi specialişti din domeniul medicinei naturiste pentru a înţelege cu ce se ocupă ei. În mod frecvent, homeopatul nu ştie decât homeopatie, fără să aibă habar de ce face naturopatul, care poate profesează în cabinetul de vizavi. Chiar şi medicii alopaţi convenţionali de diferite specializări se întrunesc, ţin seminare şi discută despre ultimele produse farmaceutice şi afecţiuni, plus că li se cere să aibă aceeaşi pregătire formală de bază, ca în cazul titlurilor de licenţiat în medicină sau licenţiat în chirurgie.

Ce soi de aşa-zisă medicină holistică mai e şi asta, m-am gândit eu, dacă practicienii nu cunosc cele mai elementare lucruri din disciplinele celorlalţi şi le lipseşte o instruire formală identică în toate aceste discipline? Adesea mi se pare mai mult un ghiveci decât un sistem complet, integrat de medicină holistică, deoarece fiecare formă de terapie, de la homeopatie la vindecarea cu ajutorul cristalelor, susţine că te vindecă de una sau alta. Pe nespecialişti, decizia de a omite abordarea simptomatică şi tratamentul adesea periculos care recurge la medicamente sau la chirurgie şi de a da medicinei naturale o şansă îi poate deruta foarte mult, neştiind de unde să înceapă şi în cine să aibă încredere. Majoritatea indivizilor care folosesc medicina naturistă încearcă pur şi simplu remedii la întâmplare, pentru că nu există o procedură standard pe care s-o urmeze numeroşii practicieni de medicină naturistă sau un set standard de principii orientative pentru pacienţi. Trebuia să existe un principiu organizatoric în această abundenţă de cunoştinţe, aşa că am făcut din găsirea lui scopul vieţii mele.

Cam pe atunci am avut norocul să dau peste o librărie rară, unde am găsit o carte a maestrului Mantak Chia. Am descoperit că înţelepciunea taoistă tradiţională clasifică toate tipurile de medicină naturală în funcţie de cele opt forţe ale naturii. Începând să învăţ din ce în ce mai mult despre diversele discipline ale medicinei naturiste,

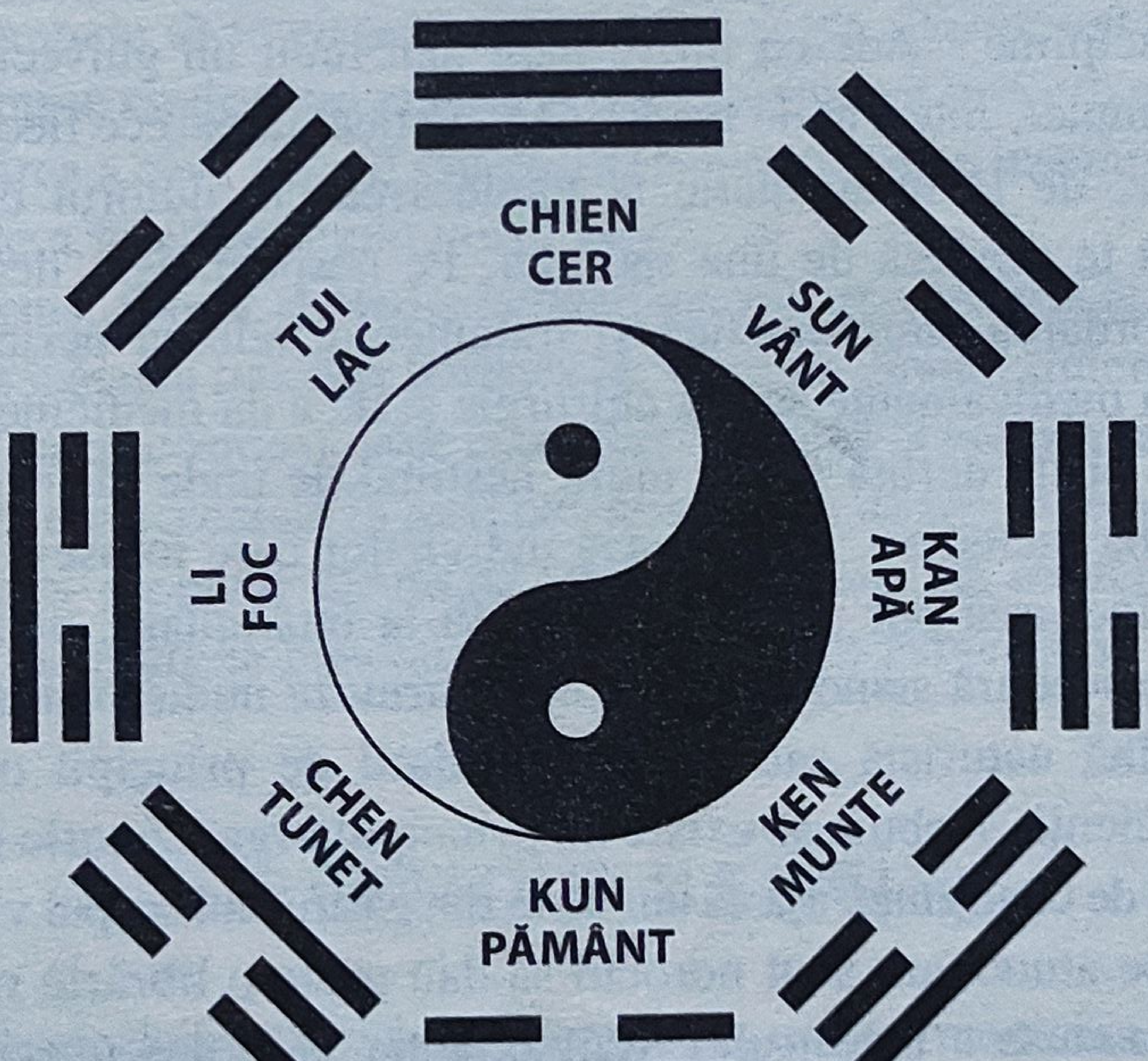
m-am apucat să le încadrez în categorii determinate de aceste opt forţe, aliniindu-le astfel cu *pakua* (sau *bagua*), cele opt trigrame folosite în cosmologia taoistă pentru reprezentarea principiilor fundamentale ale realităţii, văzute ca o gamă de opt concepte interdependente. Acest model chinez antic de înţelegere a sistemului interdependent al corpului a existat de la bun început ; principiile sale sunt uşor de urmărit şi de înţeles, iar procedurile incluse în acest model ne pot ajuta să ne menţinem sănătatea fizică, mintală şi sufletească în aceste vremuri solicitante şi stresante.

Cele opt forţe ale naturii sunt următoarele :

Kan/Apă : puterea yin colectoare, asociată cu rinichii, urechile şi organele sexuale ; terapii asociate cu hidratarea

Li/Foc : puterea de prosperare, asociată cu inima ; terapii asociate cu exerciţiile interne

Chen/Tunet : puterea colectoare ; elementul lemn, asociat cu ficatul şi ochii ; terapii ce implică electroterapia



Cele opt trigrame ale celor opt forţe

Tui/Lac: puterea de contractare, asociată cu plămânii şi nasul, elementul metal; terapii ce tratează otrăvurile chimice

Kun/Pământ: puterea stabilizatoare a armoniei, asociată cu stomacul şi gura, splina şi pancreasul; terapii care comportă curăţirea şi purificarea

Ken/Munte: stabilitate şi putere, asociate cu vezica, organele sexuale din partea dreaptă şi spatele craniului; terapii ce implică vindecarea nutriţională

Sun/Vânt: conectat cu vezica biliară şi baza craniului; terapii ce comportă oxigenarea

Chien/Cer: energie yang expansivă, conectată cu organele sexuale din partea stângă, intestinul gros şi osul frontal; terapii care implică vindecarea emoţională şi spirituală

Fiecare dintre aceste opt forţe ale naturii e asociată şi cu o direcţie geografică, un anotimp, o culoare, o planetă, un animal, un organ al corpului şi aşa mai departe. Aşadar adevărata vindecare nu se produce decât atunci când înţelegem pe deplin şi practicăm toate cele opt elemente din pakua. Dacă unul dintre aspectele celor opt forţe e neglijat, corpul nu poate îndeplini funcţia pentru care e proiectat, adică să se vindece.

De remarcat că numărul 8 are o semnificaţie specială pentru taoişti. Pe lângă faptul că este un număr Fibonacci, este singurul număr Fibonacci pozitiv, în afară de 1, care este cub perfect. El reprezintă şi cele opt perioade solare ale anului şi se suprapune ca desen cu simbolul yin-yang. Este de remarcat că importanţa numărului 8 în cultura chineză a atras atenţia lumii occidentale când Jocurile Olimpice de la Beijing au început exact la ora 8.08 seara, în a opta zi a lunii a opta din anul 2008.

CELE CINCI ELEMENTE

Pe lângă cele opt forţe ale naturii, principiul celor cinci elemente mai intră în acţiune în medicina taoistă şi întrucât fiecare din cele opt forţe reprezintă unul din cele cinci elemente. Prin observarea atentă a mediului înconjurător, doctorii tradiţionali care au trăit cu mii de

ani în urmă au început să înţeleagă şi importanţa faptului de a fi în armonie cu cele cinci elemente universale şi energii cosmice. Această viziune fundamentală asupra universului a fost considerată o bună bază pentru înţelegerea sănătăţii ca fiind determinată de toate cele cinci elemente care acţionează în corpul nostru, atât cele văzute, cât şi cele nevăzute – şi aşa s-a născut teoria celor cinci elemente.

Medicina bazată pe cele cinci elemente clasifică dezechilibrele din corp în funcţie de cinci elemente naturale diferite prezente în corpul nostru, în mediu şi în univers: apă, lemn, foc, pământ şi metal. Aspecte foarte diferite precum direcţia geografică, gustul, organele umane, sunetele, grupele de alimente, emoţiile, animalele şi etapele creşterii pot fi clasificate toate în funcţie de cele cinci elemente.

Conform medicinei tradiţionale chineze, când corpul nu se află în armonie cu mediul înconjurător, este pătruns de un disconfort prin unul sau mai multe elemente, care la rândul lor afectează toate celelalte elemente. Unii specialişti din domeniul sănătăţii presupun că emoţiile sunt cauza primară a tuturor bolilor noastre. Motivul pentru care emoţiile şi convingerile noastre au un efect atât de profund asupra corpului fizic este în primul rând densitatea mai mică a corpurilor emoţional şi mintal faţă de corpul fizic, ceea ce le permite să-l afecteze în mare măsură la nivel energetic. Când corpul tău fizic este bolnav, poţi şi să vezi, nu doar să simţi acest lucru; nu trebuie decât să te uiţi în oglindă. Pe de altă parte, dacă emoţiile tale sunt bolnave, le poţi refula, până când se apropie pe furiş şi îţi atacă organele şi structurile fizice. Emoţiile, care izvorăsc din mintea egocentrică, au puterea de a prevala asupra proceselor chimice din organe şi ţesuturi, deci în majoritatea cazurilor în care există o problemă de sănătate, ele trebuie tratate împreună cu corpul fizic.

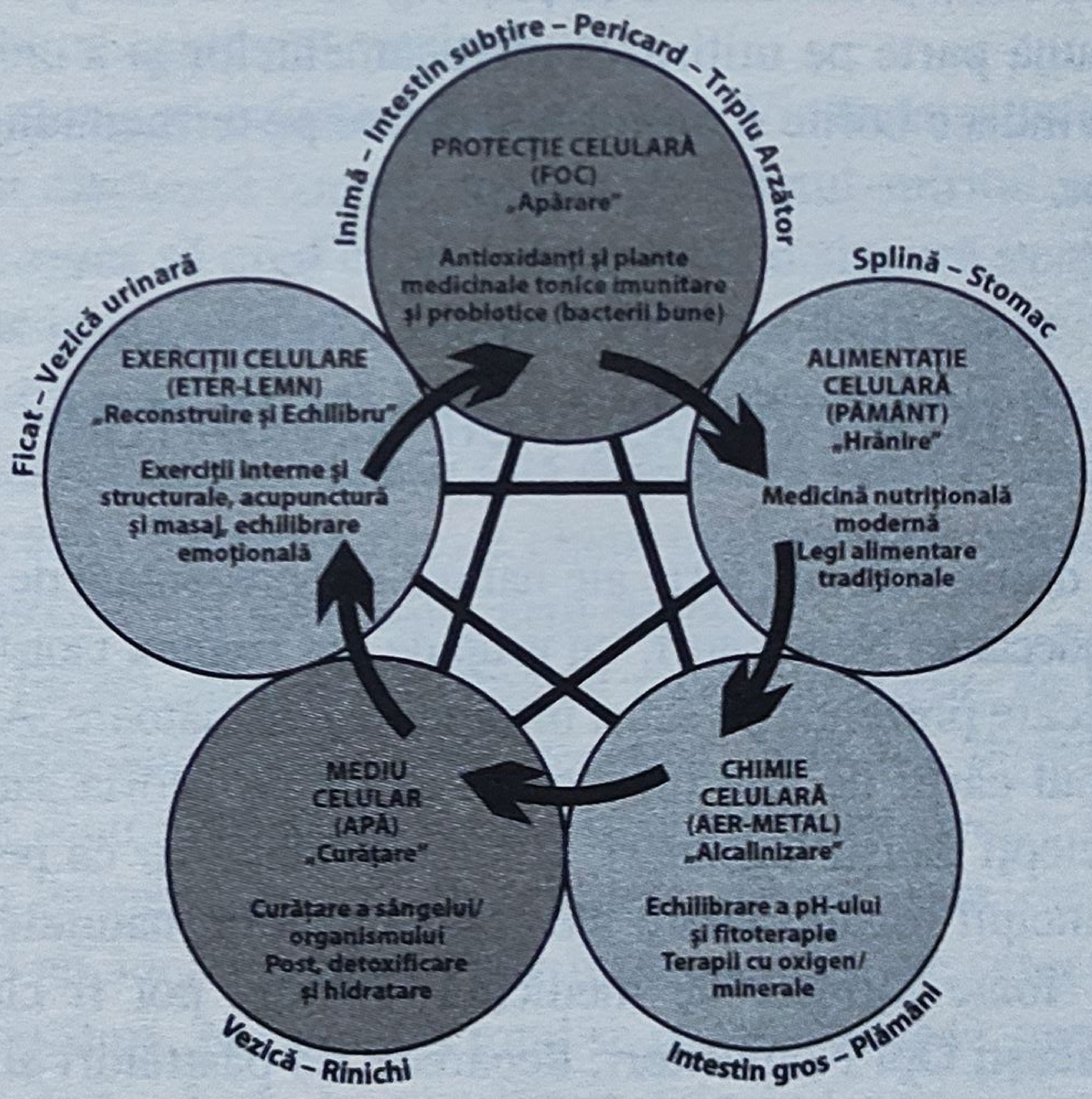
TABELUL CORESPONDENŢELOR CELOR CINCI ELEMENTE

ELEMENT	**APĂ**	**LEMN (ETER)**	**FOC**	**PĂMÂNT**	**METAL (AER)**
Anotimp	Iarnă	Primăvară	Vară	Vară târzie	Toamnă
Climă	Frig	Vânt	Căldură	Umezeală	Ariditate
Organe yang	Vezică urinară	Vezică biliară	Intestin subţire	Stomac	Intestin gros

Organe yin	Rinichi	Ficat	Inimă	Splină	Plămâni
Simţ	Urechi	Ochi	Limbă	Gură	Nas
Ţesut	Os	Tendoane	Vase sangvine	Muşchi	Piele
Emoţii	Frică Blândeţe	Furie Bunătate	Nelinişte Răbdare	Grijă Stabilitate	Tristeţe Curaj
Culoare	Albastru	Verde	Roşu	Galben	Alb
Gust	Sărat	Acru	Amar	Dulce	Picant

Cele cinci elemente sunt prezentate sub forma unui ciclu de hrănire, care explică în ce fel apare armonia în corp prin generare reciprocă :

- Apa generează lemnul (hrănindu-l să crească) ;
- Lemnul generează focul (mediu de ardere) ;
- Focul generează pământul (creând cenuşă) ;
- Pământul generează metalul (formarea mineralelor) ;
- Metalul generează apa (prin condensare).



Ciclul generării celor cinci elemente

Pe de altă parte, când în corp survine boala, cele cinci elemente capătă un curs complet diferit. Este ceea ce se numeşte *ciclul de control*, în care elementele, în loc să se hrănească unul pe altul, proces care duce la o stare bună de sănătate, încep să se controleze unul pe celălalt :

- Metalul controlează lemnul (tăindu-l) ;
- Focul controlează metalul (topindu-l) ;
- Apa controlează focul (stingându-l) ;
- Pământul controlează apa (îndiguind-o) ;
- Lemnul controlează pământul (acoperindu-l).

Teoria celor cinci elemente se bazează pe observarea atentă a oamenilor şi a relaţiei lor cu mediul. Acest cadru practic de înţelegere şi determinare a dezechilibrelor fizice şi energetice din organele corpului şi-a dovedit eficienţa pentru mai bine de trei mii de ani. În Occident a început să i se acorde atenţie relativ recent, deoarece multă lume a început să-şi dea seama că paradigma medicală predominantă, bazată în bună parte pe utilizarea medicamentelor şi a chirurgiei, nu a reuşit să vindece bolile şi a provocat daune pe termen lung în mediul înconjurător.

CEI OPT VINDECĂTORI NEMURITORI

Fiecare dintre cele opt forţe ale naturii e reprezentată de unul dintre cei Opt Vindecători Nemuritori, un grup de opt yoghini taoişti din istoria chineză, fiecare prezentat pe scurt în capitolele următoare. Acestea fiind spuse, scopul cărţii de faţă nu e să se axeze pe istoria sau mitologia acestor înţelepţi taoişti legendari. Îi folosim aici doar ca pe nişte călăuze sau principii organizatoare ale celor opt forţe naturale pe care le reprezintă. Toate formele de medicină naturală pot fi clasificate în funcţie de aceşti Opt Nemuritori, deoarece, ca păstrători ai înţelepciunii taoiste, ei cuprind secretele celor opt forţe ale naturii şi cele opt părţi, sau trigrame, din pakua. Fiecare Nemuritor este simbolul unui aspect al sănătăţii şi bogăţiei spirituale şi păstrător al înţelepciunii care-i ajută pe cei care caută iluminarea pe calea lui Tao.

Cei Opt Nemuritori şi forţele naturii asociate cu ei, aşa cum sunt delimitate în pakua, sunt :

Han Hsien-Ku : Sun/Vânt
Chang Kuo-Lao : Kan/Apă
Tsao Kuo-Chiu : Ken/Munte
Ho Hsien-Ku : Kun/Pământ
Lu Tung-Pin : Tui/Lac
Li Tieh-Kuai : Li/Foc
Chuan Chung-Li : Chen/Tunet
Lan Tsai-Ho : Chien/Cer

Cei Opt Vindecători Nemuritori sunt numiţi „nemuritori" deoarece au fost şi vor fi mereu legi *universale* pentru sănătatea omenirii. Fiecare dintre cei Opt Nemuritori are multe aspecte şi, luaţi individual, niciun Nemuritor nu e mai important decât altul. De fapt, corpul e capabil să se vindece singur datorită ajutorului iubitor combinat al tuturor celor opt vindecători.

Repet, vă rog să reţineţi că toţi cei Opt Vindecători trebuie respectaţi întrucât afectează corpul, mintea şi sufletul-spiritul în ansamblul lor. Eu am ajuns să cred că nu există decât o singură boală : celulele bolnave. Iar boala celulelor bolnave are doar două cauze : o cantitate prea mare din ceva (exces) sau o cantitate insuficientă din ceva (deficit). Menţinerea unui echilibru fără deficit sau exces şi învăţarea celor Opt Vindecători Nemuritori este cheia înţelepciunii taoiste şi a sănătăţii înfloritoare – şi subiectul cărţii de faţă.

În ziua de azi, alopatia afirmă că multe afecţiuni, de la obezitate până la bolile autoimune, sunt genetice, însă s-a dovedit că, deşi majoritatea dintre noi avem genele răspunzătoare pentru aceste boli, nu suferim neapărat de ele. În realitate, aceste gene „se activează" atunci când nu adoptăm principiile fundamentale ale celor Opt Vindecători Nemuritori. Nu spun că totul se poate vindeca ; unele afecţiuni sunt congenitale. Însă de multe ori, folosind principiile celor Opt Nemuritori, acest tip de factori, consideraţi frecvent mai presus de controlul nostru, pot fi gestionaţi.

Când am început să adun informaţiile pentru această carte, ideea a fost să creez o resursă personală spre a înţelege abundenţa de proceduri din medicina naturistă, alcătuind totodată o preţioasă listă de verificare a procesului de vindecare pentru clienţii mei. Având acum mai bine de douăzeci de ani de practică clinică, la care se adaugă deceniile de practică şi învăţătură în preajma maestrului Chia, am început să înţelegem scopul acumulării acestor proceduri vitale, şi anume acela de a simplifica procesul de vindecare.

Ni s-a reamintit de nenumărate ori că informaţiile sunt inutile dacă nu le aplicăm şi că nu este chiar atât de important ceea ce ştim, ci ce facem cu puţinul pe care-l ştim. Când începi să aplici simplele deprinderi sănătoase schiţate în această carte, vei fi uimit de eficienţa şi puterea lor. Cunoaşterea înseamnă putere, deci recapătă-ţi puterea înnăscută de vindecare şi descoperă simplitatea vindecării trupului, minţii şi sufletului cu cei Opt Vindecători Nemuritori. Aici, în aceste pagini, vei afla că medicina e pe cale să sufere o schimbare de paradigmă (cu participarea ta) şi că prevenirea este cu adevărat vindecarea supremă. Şi, la fel ca medicii din vechime, ca Hipocrat, medicii din viitor vor trata persoana în ansamblul ei – corp, minte şi suflet –, văzând cele trei aspecte ca inseparabile şi legate între ele, în întregime dependente unele de altele, pentru a ajunge la adevărata sănătate. Aceasta este baza învăţăturilor înţelepţilor taoişti.

1

Primul Vindecător Nemuritor – Han Hsien-Ku

Oxigenul este primul nutriment al corpului

> „Pentru o celulă sănătoasă, oxigenul e ca o uşă electrică împotriva muştelor : un virus, asemenea muştei, nu poate trece de acest sistem de apărare."
>
> Dr. Otto Warburg

Vindecarea corelată cu vântul priveşte oxigenarea, în mod specific, respiraţia noastră, care e simbolizată de Nemuritorul Han Hsien-Ku. Acest înţelept s-a născut în secolul al VIII-lea d.Hr. şi a fost nepotul lui Han Yu, marele poet şi cărturar din Dinastia Tang. Încă din adolescenţă, Han Hsien-Ku a fost iniţiat în tainele taoismului de către seamănul său Nemuritor Lu Tung-Pin şi a fost captivat în scurt timp de practica alchimiei interne, ferindu-se de toate distracţiile lumeşti. A cercetat misterele cerului şi a stăpânit cele cinci faze (adică elemente) ale energiei. Adesea este înfăţişat ţinând un flaut magic la care cântă cele Şase Sunete Vindecătoare şi călărind un bivol, simbol al lui Hsi Wang Mu, şamanica Regină-Mamă sau Marea Zeiţă a Chinei, care controlează forţele cosmice şi rânduieşte viaţa şi moartea, boala şi vindecarea şi determină durata vieţii tuturor făpturilor vii.



Fig. 1.1. *Han Hsien-Ku (Han Xiang Zi)*

COMPOZIŢIA CORPULUI OMENESC

Corpul omenesc are între 50 şi 75% apă (de fapt, apă sărată), în timp ce creierul e apă în proporţie de aproape 90%. Dacă îl descompunem în elemente chimice, 96,2% din corp sunt elemente organice prezente sub diferite forme. Aceste elemente se combină formând substanţe ca ADN-ul, ARN-ul, proteinele, lipidele şi glucidele. Iar totalul de 96,2% arată în felul următor :

Oxigen – 65%
Carbon – 18,5%
Hidrogen – 9,5%
Azot – 3,2%

Mare parte din cantitatea de carbon menţionată aici se găseşte sub formă de CO_2 (dioxid de carbon), produs secundar al consumului de oxigen de către corp. Asta înseamnă că aproximativ 90% din corpul nostru e alcătuit din gaz. În principiu, eşti făcut din aer cald! Restul corpului e compus din elemente anorganice şi oligoelemente, din care 3,8% se găsesc sub formă de săruri. Cea mai mare parte a calciului din oase este sub formă de săruri. Deşi aceste niveluri sunt mici în comparaţie cu nivelurile elementelor enumerate mai sus, echilibrul corect al mineralelor e vital pentru sănătate şi pentru buna funcţionare biologică a fiecărei celule din corp – sau, cum spunea Leonardo da Vinci, „vitalitatea şi frumuseţea sunt daruri date celor care trăiesc potrivit legilor acestora".

Procentul de săruri de 3,8% se descompune după cum urmează:

Calciu – 1,5%
Fosfor – 1%
Potasiu – 0,4%
Sulf – 0,3%
Sodiu – 0,2%
Clor – 0,2%
Magneziu – 0,1%
Iod – 0,1%
Fier – 0,1%

Oligoelementele însumează mai puţin de 0,5% din corp, dar se numesc *elemente esenţiale* deoarece sunt considerate extrem de importante pentru nenumăratele reacţii chimice desfăşurate în celule, cum ar fi secreţia hormonilor, protecţia ADN-ului, sintetizarea vitaminelor şi a altor substanţe chimice vitale necesare pentru asigurarea homeostazei (echilibrului). Câteva oligoelemente pe care le cunoaştem sunt cromul, cobaltul, cuprul, fluorul, manganul, molibdenul, seleniul, staniul, vanadiul şi zincul. Se estimează că în organism sunt în jur de

80 de macro-, micro- şi oligoelemente, majoritatea în cantităţi foarte mici. Conţinutul mineral al mării (excluzând cantitatea mai ridicată de sodiu), care înglobează toate aceste şaptezeci şi mai bine de minerale, este aproape identic cu cel al sângelui uman sănătos. Poate de aceea multe culturi antice considerau sacră sarea de mare neprocesată şi o preţuiau mai mult decât aurul.

Toate aceste microminerale îndeplinesc funcţii specifice la nivel celular. Specialiştii în nutriţie cercetează acum funcţiile acestor oligoelemente şi modul în care acţionează ele. Important e să înţelegem că trupul are nevoie de toate pentru a-şi menţine echilibrul şi a funcţiona corect. Dacă îţi lipseşte fie şi doar unul dintre ele, lucrurile o pot lua razna la nivel chimic. De aceea, atunci când eşti bolnav, suplimentarea cu oligoelemente este esenţială.

Oxigenul şi apa sunt nutrimente esenţiale ale corpului. Ştim că putem supravieţui câteva săptămâni fără mâncare, dar fără apă ne deshidratăm repede şi murim în câteva zile, iar fără oxigen murim în câteva minute. Prin urmare, când în celulele corpului îşi face apariţia boala sau este afectată sănătatea, e firesc să analizăm mai întâi cerinţele nutriţionale de bază şi deficienţele de apă şi oxigen. Apoi să examinăm sărurile minerale şi oligoelementele. Pare ridicol că medicina alopată modernă ne spune că, atunci când ne îmbolnăvim, trebuie să ne îndreptăm în primul rând către produse farmaceutice, care nu fac decât să înlăture simptomele şi să ascundă adevărata cauză a unei afecţiuni. S-ar părea că oamenii s-au lăsat purtaţi atât de mult de valul tehnologiei medicale, încât caută tratamente extrem de complicate pentru boli şi mai complicate. Nu au căutare tratamentele simple pentru boli complexe. Companiile farmaceutice ştiu prea bine acest lucru, însă omul de rând din ziua de astăzi abia începe să descopere acest adevăr.

ROLUL OXIGENULUI ÎN CORPUL OMENESC

În cartea sa *Textbook on Medical Physiology*, Arthur C. Guyton, doctor în medicină, afirmă : „Toate durerile, suferinţele şi afecţiunile cronice sunt cauzate de o lipsă de oxigen la nivel celular". După cum

ştim cei mai mulţi dintre noi, copacii, plantele, chiar şi algele produc oxigen prin *fotosinteză*. Prin acest proces, plantele absorb CO_2 (dioxid de carbon), pe care îl transformă în oxigen cu ajutorul luminii soarelui. Corpul nostru foloseşte oxigenul pentru a da viaţă celulelor. Corpul omenesc este aerob – are nevoie de oxigen –, pe când bacteriile nocive şi virusurile sunt anaerobe şi privează corpul de oxigen. O lipsă de oxigen în oricare dintre ţesuturile corporale creează un mediu propice pentru reproducerea virusurilor şi a altor boli ; aşadar, cancerul, de pildă, nu poate să supravieţuiască şi să prospere într-un ţesut bine oxigenat. Dintre toate elementele de care are nevoie corpul, doar oxigenul este solicitat în mod constant, în aşa măsură încât absenţa lui provoacă moartea în câteva minute. Organismul nostru este alcătuit în principal din apă, care are 89% oxigen. Din nefericire, în ultimele decenii studiile despre nutriţie au tins să se împotmolească în detalii biochimice minore, trecând cu vederea cel mai abundent şi mai esenţial element, împreună cu rolul fundamental pe care îl joacă epuizarea lui în generarea bolii.

În general, cu cât sângele e de un roşu mai viu, cu atât transportă mai mult oxigen ; invers, cu cât roşul este mai închis, cu atât transportă mai puţin oxigen. În general, sângele arterial este de un roşu mult mai aprins, fiindcă tocmai a trecut prin plămâni, pe când sângele din vene este în general de un roşu mai închis, pentru că a trecut prin micile vase capilare, care transferă oxigenul în ţesuturile din jur. Corpul tău funcţionează cu un combustibil numit *adenozintrifosfat*, cunoscut în mod obişnuit ca ATP. Toate celulele tale creează acest ATP, pentru energie. Procesul chimic de producere a ATP-ului se numeşte *fosforilare oxidativă* şi depinde în totalitate de oxigen. Toate celulele sănătoase au nevoie de un mediu alcalin, bogat în oxigen, ca să producă suficient ATP pentru funcţionarea optimă a corpului şi evitarea proliferării celulelor canceroase. Spre deosebire de celulele sănătoase, celulele canceroase, care sunt secătuite de oxigen, produc ATP prin fermentarea glucozei (glucide), având nevoie, pentru a se dezvolta, de o combinaţie între un nivel scăzut de oxigen şi un mediu acid. Cu toate acestea, când întrebi un om obişnuit dacă ştie care este cauza cancerului, îţi va spune că încă nu este cunoscută de medici. Nepriceperea sinceră a publicului de a pune sub semnul întrebării

lucrurile pe care industria medicală modernă ar dori să le credem este uluitoare, dar demonstrează că, din câte se pare, credem ceea ce ni se spune. De fapt, Linus Pauling (1901-1994), de două ori laureat al Premiului Nobel, a declarat că „toată lumea ar trebui să ştie că «războiul împotriva cancerului» este în mare măsură o fraudă".

Probabil că cele mai simple motive pentru care corpului nostru îi lipseşte nivelul de oxigen necesar pentru o sănătate optimă sunt respiraţia ineficientă, poluarea şi fumatul (activ sau pasiv). Chiar dacă în oraşe calitatea aerului e mai scăzută, avem totuşi destul ca să ne descurcăm. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor suferă de diverse boli din cauza unei lipse de oxigen celular. În medicina tradiţională chineză, pacienţii sunt învăţaţi să-şi mărească nivelul de oxigen deprinzând tehnici de respiraţie cu ajutorul exerciţiilor de qi gong. Acestea sunt predate în cadrul qi gong-ului medical şi sunt utile pentru recuperarea fizică şi sporirea forţei în artele marţiale. În prezent, în unele spitale din China, înainte de a fi tratat de un medic trebuie să participi la un anumit număr de ore de qi gong. Asta deoarece se constată că, în majoritatea cazurilor, pacientul s-a vindecat după un antrenament de qi gong. De fapt, China a descoperit multe remedii simple pentru afecţiuni complexe cauzate de suprapopulare, poluare şi criza de medicamente şi medici. E mult mai ieftin şi mai eficient pe termen lung să înveţi individul să se vindece singur de boală.

Lipsa exerciţiilor aerobice, care activează şi fortifică celulele sangvine transportatoare de oxigen, constituie un alt motiv pentru care multe persoane suferă de insuficienţă de oxigen. Fumatul şi poluarea reduc, bineînţeles, absorbţia de oxigen în plămâni şi fac respiraţia mai superficială, însă nu trebuie să fii fumător ca să suferi de lipsă de oxigen ; respiraţia superficială e ceva obişnuit şi în rândul nefumătorilor. Merită observat că oamenii de ştiinţă au descoperit că, în urmă cu câteva mii de ani, aerul conţinea cu aproximativ 40% mai mult oxigen. E posibil ca distrugerea pădurilor tropicale, poluarea şi suprapopularea masivă din ultimele secole să constituie motivul acestei scăderi a nivelului de oxigen. Oricare ar fi cauza, în mod sigur trebuie să-ţi măreşti nivelul de oxigen.

Cancerul şi virusurile legate de nivelurile scăzute de oxigen

Biochimistul german dr. Otto Warburg (1883-1970), de două ori laureat al Premiului Nobel, care şi-a dedicat întreaga viaţă studierii cauzei cancerului, a dovedit că celulele canceroase încep să prolifereze în corpul omenesc doar în condiţiile unui deficit de oxigen la nivel celular şi a afirmat că celulele canceroase nu pot prolifera dacă organismul are oxigen din abundenţă. „Privează o celulă de 35% din oxigenul ei timp de patruzeci şi opt de ore", a spus el, „şi poate să devină canceroasă". Dr. Warburg a susţinut că deficitul de oxigen provoacă în corp o stare acidă care favorizează cancerul, în vreme ce celulele canceroase nu pot trăi într-un mediu suficient de alcalin. El spunea că diferenţa dintre celulele normale şi celulele canceroase e atât de mare, încât cu greu ne-am putea imagina o deosebire mai mare. În celulele canceroase, oxigenul, un gaz, cel care furnizează energie plantelor şi animalelor, e înlocuit de o reacţie producătoare de energie de cea mai joasă formă, fermentarea zahărului, care a fost supranumită „efectul Warburg". Cu alte cuvinte, în loc să respire complet în prezenţa unei cantităţi adecvate de oxigen, celulele canceroase fermentează.

Această informaţie revoluţionară dezvăluită de dr. Warburg şi de alţi oameni de ştiinţă care au ajutat la această descoperire a dus la dezvoltarea cercetării în domeniul utilizării terapeutice a ozonului şi oxigenului în multe probleme de sănătate, în special cancer, cu mult succes. Bineînţeles, cancerul poate avea nenumărate cauze secundare, cum ar fi expunerea la produse chimice cancerigene, pe care organismul trebuie să le elimine ; însă şi în aceste cazuri tratamentul cu oxigen şi ozon pare să ajute prin intensificarea procesului de detoxificare.

Să rezumăm deci : principala cauză a cancerului este înlocuirea asimilării oxigenului în celulele normale din corp cu fermentarea zahărului. Toate celulele organismului îşi acoperă necesarul energetic asimilând oxigen, pe când celulele canceroase îşi satisfac necesităţile energetice în principal prin fermentaţie. Toate celulele normale din corp sunt deci aerobe, în vreme ce toate celulele canceroase sunt parţial anaerobe. În celulele canceroase, oxigenul – care este un gaz

şi donatorul de energie la plante şi animale – e detronat şi înlocuit cu o reacţie generatoare de energie de cea mai joasă formă, fermentaţia glucozei. Dacă e adevărat că înlocuirea asimilării oxigenului cu fermentarea este principala cauză a cancerului, atunci toate ţesuturile canceroase, fără excepţie, fermentează şi niciun ţesut normal, sănătos nu poate exista într-un mediu cu fermentaţie.

Într-o prelegere intitulată „Principala cauză a cancerului şi prevenirea lui", dr. Warburg a citat un experiment realizat de cercetătorii americani Malmgren şi Flanegan:

> Dacă inoculăm germeni de tetanos, care nu pot germina decât la presiuni foarte scăzute ale oxigenului, în sângele unor şoareci sănătoşi, şoarecii nu se îmbolnăvesc de tetanos, deoarece într-un corp normal germenii nu găsesc niciun loc în care presiunea oxigenului să fie suficient de scăzută. La fel, femelele gestante de şoareci nu se îmbolnăvesc dacă li se inoculează germeni de tetanos, deoarece nici în embrionul în dezvoltare nu există vreo zonă în care presiunea oxigenului să fie suficient de scăzută, încât să permită germinarea sporilor. Aceste experimente demonstrează într-un mod unic anaerobioza celulelor canceroase şi nonanaerobioza celulelor normale, în special nonanaerobioza embrionilor în creştere[1].

Mulţi ani, cercetătorii oncologi au căutat un tip de cancer care să nu fermenteze. Când, în sfârşit, s-ar fi zis că găsiseră o tumoare care nu fermentează în tumorile Morris cu dezvoltare lentă, s-a dovedit a fi doar o eroare metodologică. Din cauza nivelurilor scăzute de oxigen celular, toxinele se acumulează rapid, iar culturile de microbi anaerobi, ca bacteriile, virusurile, fungii şi alţi agenţi patogeni, sălăşluiesc în noi. În principiu, bacteriile anaerobe şi toxicitatea ne copleşesc până când cedăm. Este una dintre principalele cauze în majoritatea problemelor de sănătate la oameni, animale şi plante, inclusiv într-o lungă listă de boli presupus incurabile.

1. Vezi http://healingtools.tripod.com/primecause1.html.

PEROXIDUL DE HIDROGEN, UN REMEDIU MEDICAL

În cartea sa *Oxygen, Oxygen, Oxygen*, Kurt Donsbach, medic chiropractician, scrie: „Am fost atât de impresionat de rezultatele utilizării peroxidului de hidrogen în concentraţie de 35%, încât tuturor pacienţilor cu cancer li se administrează, pe toată durata internării, perfuzii cu un amestec de peroxid de hidrogen alimentar în concentraţie de 35%/DMSO (dimetilsulfoxid – n.tr.)... Este singura substanţă pe care o folosesc la fiecare pacient cu cancer".

Peroxidul de hidrogen a fost descoperit în 1818 de chimistul francez Louis-Jacques Thenard, care i-a dat denumirea adecvată de *eau oxygénée* – „apă oxigenată". În spaniolă, peroxidul de hidrogen e cunoscut ca *agua oxigenada*, iar în italiană – *acqua ossigenata*. Dacă îi spui cuiva că bei peroxid de hidrogen, probabil va fi uimit sau chiar şocat; dar dacă îi spui că iei un supliment cu apă oxigenată, probabil va zice „nu-i rău deloc".

Peroxidul de hidrogen e produs zilnic de celulele sistemului nostru imunitar şi chiar în cantităţi substanţiale – da, celulele noastre produc peroxid de hidrogen. Este modul leucocitelor de a neutraliza bacteriile, virusurile şi alţi microbi anaerobi din corp – sufocându-le cu oxigen. Laptele matern conţine şi el cantităţi substanţiale, pentru a stimula sistemul imunitar al bebeluşului. Formula chimică a peroxidului de hidrogen conţine H_2O, apă, plus un al treilea atom de oxigen, O_1, eliberat pentru a distruge agenţii patogeni şi corpurile străine. Această substanţă chimică vindecătoare se creează şi în atmosferă, când lumina ultravioletă întâlneşte oxigenul în prezenţa umidităţii. Apare în mod natural şi în apa de ploaie şi în zăpadă, din ozonul atmosferic, şi în pâraiele de munte, a căror apă, care curge năvalnic, este aerată continuu. Când peroxidul de hidrogen obişnuit intră în contact cu apa, se desprinde un atom suplimentar de oxigen sau apa (H_2O) se combină cu un atom suplimentar de oxigen (O_1), devenind astfel peroxid de hidrogen (H_2O_2).

În cartea sa *Hydrogen Peroxide : Medical Miracle*, medicul William Campbell Douglass spune :

În literatura științifică din 1920 încoace există peste 6.100 de articole despre aplicațiile științifice ale peroxidului de hidrogen. Pare incredibil că uluitoarele remedii medicale raportate în publicațiile științifice de-a lungul ultimilor 75 de ani au fost ignorate... Celule tumorale, bacterii și alte elemente străine nedorite din sânge pot fi distruse de obicei prin tratamentul cu peroxid de hidrogen. Peroxidul are un categoric efect distructiv asupra tumorilor și, de fapt, terapia cancerului s-ar putea dovedi cea mai impresionantă și mai utilă aplicație a tratamentului cu peroxid.

Există diverse forme de peroxid de hidrogen:

peroxid de hidrogen în concentrație de 3-3,5% (sortimentul de farmacie/băcănie): de obicei făcut din 50% super D peroxid și diluat; așadar poate conține stabilizatori ca fenol, acetanilidă, stanat de sodiu, tetrasodiu și fosfat;

peroxid de hidrogen în concentrație de 6%: utilizat de cosmeticieni la vopsirea părului; se comercializează într-o concentrație etichetată „volum 20"; dacă e folosit ca înălbitor, probabil are adăugați activatori;

peroxid de hidrogen reactiv în concentrație de 30%: utilizat în cercetări medicale; conține și stabilizatori;

peroxid de hidrogen pentru industria electronică, în concentrație de 30-32%: utilizat în principal pentru spălarea tranzistorilor și componentelor de circuite integrate înainte de asamblare;

peroxid de hidrogen pentru uz tehnic, în concentrație de 35%: conține o cantitate mică de fosfor, pentru eventuala neutralizare a clorului prezent în apa cu care e combinat;

peroxid de hidrogen pentru uz alimentar, în concentrație de 35-50%: utilizat în produse alimentare cum ar fi brânză, ouă, produse din zer; și pentru a pulveriza interiorul recipientelor cu foaie de aluminiu pentru conservarea alimentelor și ca sistem antiseptic de ambalare;

peroxid de hidrogen în concentrație de 90%: utilizat ca sursă militară de oxigen și, de asemenea, ca formă de combustibil pentru rachete.

Cea mai sigură formă de H_2O_2

Cea mai simplă metodă de a lua peroxid de hidrogen este să achiziționăm peroxid de hidrogen alimentar în concentrație de 35%, care poate fi diluat în apă pură într-un raport de 10 : 1, făcându-l de 3,5%, concentrație la care nu există riscuri legate de manipulare și înmagazinare. Se găsește și peroxid de hidrogen alimentar în concentrație de 3%, cel mai bun pentru uz intern din câte se găsesc și care poate fi achiziționat din unele farmacii care prepară medicamente sau online. Majoritatea magazinelor cu produse naturiste nu mai vând peroxid de hidrogen alimentar ; în schimb, oferă suplimente cu oxigen stabilizat, menționate și ele în acest capitol, care sunt benefice, dar nu la fel de puternice.

În cartea sa din 1988 *Oxygen Therapies*, Ed McCabe spune : „În 1920, peroxidul de hidrogen administrat intravenos a redus la jumătate rata deceselor cauzate de pneumonie". Walter Grotz, președintele organizației Educational Concerns for H_2O_2, scrie în *The Truth about Food Grade Hydrogen Peroxide* : „Beau zilnic peroxid de hidrogen alimentar și cu toate acestea nu m-a otrăvit deloc. Mi-a vindecat artrita și nu m-a costat decât 6 dolari. Dacă e șarlatanie, atunci e cea mai ieftină escrocherie din istorie".

Utilizarea peroxidului de hidrogen poate fi extinsă și la epurarea apei la scară mare. Multe piscine și centre spa recurg în prezent la peroxidul de hidrogen ca alternativă la folosirea clorului chimic în bazinele de înot, un risc bine cunoscut pentru sănătate. Ca să începi să folosești peroxid de hidrogen într-o piscină clorinată nu trebuie să drenezi apa. Mai degrabă „șochează" apa adăugând peroxid de hidrogen alimentar la o concentrație de 35%, o cană la 250 de galoane (0,946 metri cubi) de apă din piscină. Pornește pompa pentru ca soluția să circule, după care închide pompa, permițându-i peroxidului de hidrogen să acționeze timp de 24 de ore înainte de a înota. Apoi testează săptămânal piscina pentru a asigura o concentrație potrivită de peroxid de hidrogen, de obicei 30-50 de părți la milion pentru piscinele rezidențiale sau până la 100 de părți la milion pentru piscinele cu volum mai mare. Această concentrație înseamnă aproximativ o cană de peroxid de hidrogen la 500 de galoane (1,8 metri cubi) de

apă din piscină. Benzi de testare a peroxidului se găsesc la magazinele cu echipamente pentru piscine. Nu uita să verifici online mai multe informaţii despre întrebările legate de reacţia dintre peroxid şi structura materială a piscinei. Multe persoane nu ştiu că pot absorbi mai mult clor când fac un duş fierbinte decât într-o zi întreagă în care bei aceeaşi apă.

Mulţi medici naturişti prescriu peroxid de hidrogen în concentraţie alimentară (35%) în numeroase moduri, pentru a introduce oxigen suplimentar în organism :

- Adaugă o cană de H_2O_2 în concentraţie de 35% într-o jumătate de cadă pentru baie (apa de baie va conţine mai puţin de 1% H_2O_2).
- Pulverizează pe corp soluţie H_2O_2 diluată la 3%, în special la subsuoară şi în zona inghinală, pentru uciderea bacteriilor, tratarea infecţiilor şi neutralizarea mirosurilor.
- Fă gargară cu H_2O_2 în concentraţie de 3% pentru infecţii ale gâtului.
- Periază dinţii cu H_2O_2 în concentraţie de 3% pentru albirea lor şi pentru tratarea gingivitei sau a respiraţiei urât mirositoare cauzate de infecţii gingivale.
- Adaugă trei picături de H_2O_2 în concentraţie de 3% în urechi de trei ori pe zi în caz de infecţie sau în perioadele de răceală/gripă ori pentru probleme ale urechii.
- Inhalează (dar nu pe nas) H_2O_2 în concentraţie de 3%, pulverizându-l în gură cu ajutorul unei sticle cu pulverizator ; pulverizează pur şi simplu în timp ce inspiri normal ; pentru afecţiuni pulmonare sau respiratorii, aplică 3 spray-uri de două-trei ori pe zi.
- Umple cu apă până la jumătate o chiuvetă obişnuită de bucătărie şi adaugă o lingură de H_2O_2 în concentraţie de 35%. Lasă la muiat fructele sau legumele timp de câteva minute, pentru a omorî bacteriile şi a neutraliza pesticidele.
- Unii medici le administrează pacienţilor soluţii diluate (0,04%) prin injecţii intravenoase.

Doze şi remedii ale peroxidului de hidrogen

Dacă utilizezi peroxid de hidrogen alimentar (35%) intern, se recomandă să începi cu două până la patru picături în fiecare pahar de

apă pe care îl bei; deci, dacă bei zilnic zece pahare de apă, asta înseamnă 20 până la 40 de picături pe zi. Alternativ, unii medici naturişti recomandă opt picături de peroxid de hidrogen de 35% într-un pahar cu apă de trei ori pe zi, adică un total de 24 de picături. Oxigenul poate provoca senzaţii temporare de greaţă, deci utilizarea „dozelor mici şi dese" (câte trei picături de mai multe ori pe zi) poate fi mai bună pentru cei care au stomacul sensibil. Ţinerea soluţiei în gură şi gargara înainte de a înghiţi te pot ajuta să eviţi eventualele indispoziţii ale stomacului, asociate uneori terapiei cu peroxid de hidrogen. Dacă foloseşti peroxid de hidrogen alimentar de 35% diluat cu apă în raport de 10 : 1, făcându-l de 3,5%, ajustează dozele în consecinţă, adică 20 de picături la un pahar de apă. Nu recomandăm tot timpul H_2O_2, ci doar când e nevoie.

Avertisment : Nu folosi niciodată peroxidul de hidrogen în apropierea ochilor, indiferent de concentraţie. Deşi un procent de 3-6% este foarte sigur pe piele şi chiar în urechi, concentraţia de 35% trebuie mânuită extrem de atent, întotdeauna diluată mult şi ţinută într-un loc care să nu fie în niciun caz la îndemâna copiilor, deoarece poate arde dacă intră în contact direct cu pielea sau e ingerată.

TEHNOLOGII PENTRU SPORIREA APORTULUI DE OXIGEN

Astăzi avem la dispoziţie un număr tot mai mare de modalităţi de sporire a aportului de oxigen, inclusiv suplimente cu oxigen, uşor de găsit în magazinele cu produse naturiste şi pe internet. Aceste suplimente conţin oxigen stabilizat (numit uneori *vitamina O*) şi sunt combinate frecvent cu oligoelemente şi aminoacizi. Producătorii susţin că aceste suplimente ajung la celulele cu deficit de oxigen mai repede decât o poate face peroxidul de hidrogen. În prezent sunt folosite cu mult succes de numeroşi atleţi olimpici, întrucât s-a demonstrat că măresc anduranţa, reduc surmenajul şi acumularea de acid lactic, întăresc sistemul imunitar şi furnizează oxigen suplimentar

creierului, diminuând astfel surmenajul şi accelerând timpul de recuperare după accidentări.

Nu trebuie însă să fii atlet olimpic ca să profiţi de aceste descoperiri medicale, oricine poate beneficia de o suplimentare a oxigenului. Pe măsură ce îmbătrânim, începe să se intensifice crearea de plăci arteriale, ducând la infarcturi sau accidente cerebrale. Oxigenul ajută la curăţarea arterelor, reducând riscul de accident cerebral sau de infarct. Acţiunea mecanică a sângelui bogat în oxigen care circulă prin artere are ca efect curăţarea naturală a arterelor „prin frecare".

Apa oxigenată

Pe lângă terapia cu peroxid de hidrogen, un alt mod foarte bun de a ne oxigena corpul este terapia cu ozon. Această metodă este ceva mai veche în medicina convenţională ; a fost folosită cu succes în anii 1930, până când medicamentele au început să ia locul tratamentelor mai simple, mai puţin profitabile. Ozonul este folosit în continuare cu succes pentru tratarea unor afecţiuni grave în Germania, Mexic şi în unele ţări asiatice. Însă nu trebuie să străbaţi jumătate de planetă ca să obţii uimitoarele beneficii vindecătoare ale ozonului, pentru că generatoarele de ozon se găsesc la preţuri foarte accesibile pentru omul de rând, ceea ce îţi îngăduie să te tratezi acasă cu apă îmbogăţită cu ozon.

Deşi ozonul este foarte nociv când este produs doar din aer sau când e respirat direct în plămâni, dacă este produs din oxigen pur şi pompat prin apă se transformă din O_3 în O_2 şi apoi în O – apă îmbogăţită cu oxigen. Minigeneratoare de ozon portabile care produc apă ozonizată sau uleiuri ozonizate pot fi cumpărate online pentru câteva sute de dolari. La Tao Garden avem unul fabricat de Sota Instruments şi proiectat de dr. Bob Beck (descris în capitolul 7) ; îl folosim pentru a produce apă potabilă ozonizată şi uleiuri ozonizate pentru uz extern.

În 1983, la Conferinţa Mondială a Ozonului, medici din toată lumea au enumerat treizeci şi trei de boli grave tratate prin ozonoterapie, inclusiv SIDA, cancer, scleroză multiplă, Alzheimer şi Parkinson. O anchetă exhaustivă realizată în Germania pe un număr de 644 de medici şi specialişti în ozonoterapie a constatat că, din 384.775 de pacienţi cărora li s-au administrat 5.579.238 de tratamente

cu ozon, doar 39 au manifestat efecte secundare, ceea ce atribuie terapiei cu ozon o rată a efectelor secundare de 0,0007% la 5,5 milioane de doze. Când apar, efectele secundare ale ozonului sunt în mod obişnuit iritaţii minore, însă de scurtă durată – nu se compară cu efectele secundare ale medicamentelor farmaceutice întrebuinţate astăzi.

Terapiile cu ozon şi oxigen nu prezintă riscuri atunci când sunt utilizate în mod corect. Cu toate acestea, Administraţia Americană pentru Alimente şi Medicamente (Food and Drug Administration) a conchis că „ozonul este un gaz toxic, fără utilizare medicală" – o judecată ce refuză să recunoască dovezile care reflectă contrariul şi are de-a face mai mult cu interesele financiare şi influenţa companiilor farmaceutice asupra Administraţiei pentru Alimente şi Medicamente şi asupra industriei medicale.

Aparatul Chi sporeşte nivelul de oxigen

Am văzut tehnologii uimitoare care aduc foloase stării generale de sănătate, însă niciuna nu e mai simplă şi mai eficientă decât aparatul Chi, cunoscut şi ca aparatul Swing. Acest dispozitiv simplu a fost inventat de inginerul japonez Keiichi Ohashi în 1988 şi se spune că este ideea doctorului Shizuo Inoue, preşedintele Asociaţiei Japoneze a Sănătăţii prin Oxigen. E proiectat să sporească nivelul de oxigen şi circulaţia de-a lungul coloanei vertebrale, prin organe şi membre.

Aparatul Chi îţi scutură corpul dintr-o parte în alta în timp ce tu stai întins pe spate. De fapt, este exact mişcarea pe care o folosesc peştii pentru a se deplasa în apă. În mod tradiţional, metoda se numea *pulsaţie* şi era executată manual de practicienii medicali din Asia. Practicienii te ţineau de glezne şi îţi legănau picioarele într-o mişcare ondulatorie, ca aceea a peştilor, dintr-o parte în alta. Chinezii antici credeau că această mişcare simplă creează un val de energie care urcă de-a lungul coloanei vertebrale şi se propagă în muşchi, meridiane şi nervi, intensificând alimentarea celulelor cu oxigen, metabolismul oxigenului, energia generală (qi), circulaţia, alimentarea cu sânge şi drenajul limfatic. Este ceea ce face aparatul Chi.

Teste de laborator arată că aproximativ 15 minute petrecute pe un astfel de aparat echivalează cu 4,5 kilometri de exerciţii aerobice (care

sporesc aportul de oxigen). Partea grozavă a acestei tehnologii este că o poţi utiliza fără a-ţi intensifica durerea ce poate rezulta din afecţiunea pe care o ai, oricare ar fi ea. Oferă pacienţilor imobilizaţi la pat sau vârstnicilor beneficiile exerciţiilor aerobice şi este minunat pentru sănătatea coloanei şi recuperarea în urma unor leziuni la nivelul ei, eliberând tensiunea dintre vertebre, mai ales dintre osul sacru şi nervii sciatici, alinând astfel durerea asociată cu problemele de coloană şi spate. Totuşi, în general, orice persoană preocupată de sănătate poate avea de câştigat de pe urma aparatului Chi, deoarece creşte nivelul oxigenului şi al fluxului de energie (qi) în corp, intensificând capacităţile naturale de vindecare.

Respiraţia profundă

Exerciţiile de respiraţie profundă reprezintă probabil cel mai uşor şi mai natural mod de a spori nivelul de oxigen şi ioni negativi din corp, însă numai dacă respiri aer proaspăt, curat. Modul în care respiri este de asemenea foarte important. De exemplu, respiraţia superficială, spasmodică explică numeroase afecţiuni respiratorii, inclusiv astmul, şi poate contribui la multe alte maladii, întrucât necesităţile corpului se bazează pe disponibilitatea oxigenului. Medicina tradiţională holistică încurajează educarea persoanei cu privire la respiraţia corectă, deoarece grăbeşte refacerea sănătăţii. În China modernă, unele spitale insistă ca pacienţii să participe la un anumit număr de cursuri de qi gong medical axat pe respiraţie înainte de a le fi administrate medicamente ; în multe cazuri s-a constatat că pacienţii se vindecă înainte de încheierea numărului de ore prescrise.

Medicina tradiţională chineză şi ayurveda subliniază atât importanţa oxigenului, cât şi a ionilor negativi inhalaţi în corp atunci când respirăm aer curat. Din acest motiv, cele mai bune locuri pentru a face exerciţii de respiraţie sunt parcurile, munţii sau oriunde există copaci şi apă – locurile unde ionii negativi se găsesc în concentraţie maximă.

Capitolul 6, despre exerciţiile interne, prezintă câteva tipuri de exerciţii respiratorii din yoga, numite pranayama, dar şi alte exerciţii interne la efectuarea cărora persoana trebuie să respire corect.

Al doilea Vindecător Nemuritor – Chang Kuo-Lao

Corpul tău e apă

„De jur împrejurul nostru vedem punţile vieţii prăbuşindu-se, acele capilare care creează toate formele de viaţă organică. Această dezintegrare oribilă a fost cauzată de munca neglijentă şi mecanică a omului, care a stors sufletul viu din sângele Pământului – apa."

Viktor Schauberger (pădurar, naturalist şi filosof austriac)

Vindecarea corelată cu elementul apă (Kan) e reprezentată de Nemuritorul Chang Kuo-Lao, un ocultist-alchimist născut în secolul al VIII-lea d.Hr. El pretindea că într-o viaţă anterioară fusese mare ministru al legendarului împărat luminat Yao (2357-2255 î.Hr.), iar când a venit la putere împăratul Wu Zetian, în secolul al VIII-lea, Chang susţinea că avea deja câteva sute de ani (epitetul Lao, adăugat la sfârşitul numelui său, înseamnă „bătrân").

Lui Chang îi plăceau vinul şi producerea lui şi se ştia că făcea licori din ierburi şi fructe. Ceilalţi membri din grupul celor Opt Nemuritori beau din vinul lui, căruia îi atribuiau proprietăţi vindecătoare. Chang era maestru de qi gong şi putea sta zile în şir fără să mănânce, supravieţuind doar cu câteva înghiţituri din vinul său medicinal. Mulţi împăraţi din Dinastia Tang l-au poftit la curte, însă de obicei le-a refuzat invitaţiile, preferând traiul solitar pe muntele Zhongtiao. Totuşi, l-a amuzat pe un împărat făcându-se nevăzut şi bând otrăvuri.



Fig. 2.1. *Chang Kuo-Lao (Zang Guo Lao)*

După care împăratul i-a acordat titlul de „Maestru al Înţelegerii Misterului”, oferindu-i o funcţie înaltă şi pe fiica lui de soţie. După ce a refuzat ambele propuneri, Chang Kuo-Lao a primit somaţie imperială să accepte oferta împăratului, moment în care s-a întins jos şi a murit. A fost aşezat într-un coşciug şi îngropat, dar mai târziu, când discipolii lui Chang au deschis sicriul, l-au găsit gol. După aceea Chang a fost văzut adesea în viaţă. Epitetul acestui

Nemuritor taoist este „Abur Originar", o referinţă la apă, elementul nostru fizic principal.

CONŢINUTUL DE APĂ AL CORPULUI

Apa înseamnă viaţă. Viaţa nu poate exista fără apă. Zi de zi trebuie să introducem în corp apă proaspătă, pentru a-l menţine hidratat şi curăţat intern aşa cum se cuvine. După aerul curat, apa curată este probabil al doilea element ca importanţă pentru supravieţuirea corpului nostru. Pentru corp e greu să obţină apă din altă sursă în afară de apa în sine. Băuturile răcoritoare, cafeaua şi alcoolul fură cantităţi enorme de apă din corp, în vreme ce alte băuturi, cum ar fi laptele şi sucul, au nevoie de apă din corp pentru a fi metabolizate în mod corespunzător.

În cartea sa *Your Body's Many Cries for Water*, dr. F. Batmanghelidj îşi foloseşte cei aproximativ douăzeci de ani de cercetare clinică şi ştiinţifică privind rolul apei în organism pentru a explica faptul că deshidratarea cronică produce stres, durere cronică şi multe alte boli şi afecţiuni degenerative, cum ar fi astmul, alergiile, arsurile la stomac, durerile de spate, artrita, colita şi migrenele, şi contribuie la îmbătrânirea prematură. Dr. Batmanghelidj afirmă că opinia – publicată în *American Journal of Physiology* în 2002 – potrivit căreia sfatul de a bea zilnic opt pahare de apă de 230 de mililitri nu are nicio bază ştiinţifică „este însăşi temelia tuturor relelor din medicina modernă, care costă această naţiune [Statele Unite] 1,7 trilioane de dolari anual, preţ ce creşte cu 12% în fiecare an".

Dr. Batmanghelidj citează următoarele date:

- Mai mult de jumătate din populaţia lumii suferă de deshidratare cronică.
- Mecanismul setei e atât de slab, încât adesea e confundat cu foamea.
- Chiar şi deshidratarea moderată încetineşte metabolismul corpului.
- Un pahar de apă stopează senzaţiile nocturne de foame la aproape 100% din persoanele care ţin regim.
- Lipsa apei este principalul declanşator al surmenajului din timpul zilei.

- Studii preliminare indică faptul că un consum zilnic de opt până la zece pahare de apă poate atenua semnificativ durerea de spate şi articulară în 80% din cazuri.
- O scădere de numai 2% a nivelului apei din corp poate declanşa tulburări ale memoriei pe termen scurt, probleme cu matematica elementară, dificultăţi de concentrare asupra ecranului computerului sau a unei pagini tipărite.
- Consumul a cel puţin cinci pahare de apă zilnic reduce cu 79% riscul de cancer la sân şi cu 50% riscul unui cancer de vezică urinară.
- Conţinutul de apă al corpului este în medie de 45 de litri la adult, însemnând că aportul nostru zilnic de apă trebuie să fie de aproximativ 2,4 litri.

Corpul tău e apă sărată

Deşi ştiinţa afirmă încontinuu că, la om, corpul e alcătuit din până la 70% apă, această apă e, de fapt, apă sărată. Lacrimile sunt sărate, transpiraţia e sărată, sângele e sărat – chiar şi în uterul mamei suntem zămisliţi în apă sărată : lichid amniotic. Fiecare reacţie chimică din corpul tău depinde de cantitatea corectă de apă şi săruri celulare. O deshidratare minoră în oricare din ţesuturile corpului duce la îmbolnăvire. Apa ajută corpul să elimine reziduurile şi toxinele. Da, corpul conţine aproximativ 70% apă sărată, pe când creierul are cam 90% apă sărată. Corpul tău nu produce nici apă, nici aceste săruri minerale şi le pierde constant, zi de zi, prin urină, transpiraţie şi respiraţie, de unde nevoia de alimentare constantă.

Din păcate, în şcolile de medicină modernă se învaţă că apa nu e decât un soi de material de ambalare sau un mijloc de transport, fără funcţie metabolică proprie şi fără un rol direct în niciuna din funcţiile fiziologice ale corpului. Totuşi, apa nu acţionează doar în vederea hidratării celulelor corpului, ci şi ca solvent pentru curăţarea celulelor şi ca mediu în care se desfăşoară toate reacţiile chimice din corp. Corpul produce numeroase substanţe chimice, de la hormoni la endorfine analgezice, pentru o funcţionare sănătoasă. Fără suficientă apă, aceste reacţii chimice sunt afectate şi realmente

încetinesc, creând posibilitatea instaurării oricărei boli, de la dezechilibrul hormonal la pierderile de memorie. Multe tipuri de dureri musculare şi articulare pot fi puse şi pe seama deshidratării. Ştim de asemenea că ADN-ul nostru poate fi afectat ca urmare a deficitului de apă. Deshidratarea afectează triptofanul, un aminoacid implicat în transcrierea ADN-ului în timpul regenerării celulare. Triptofanul este vital şi pentru prevenirea dezvoltării de celule canceroase în timpul acestei regenerări.

PROCENTAJUL DE APĂ ÎN CORPUL OMENESC

Plasmă	(principala componentă a corpului)	cca 92% apă
Fetus	(vehiculul nostru fizic de creştere)	cca 90% apă
Sânge	(transportator de nutrimente)	până la 90% apă
Celule cerebrale	(intelect, creativitate şi comportament)	cca 85% apă
Rinichi	(procesoare şi purificatori de lichide)	cca 82% apă
Muşchi	(forţe motrice ale corpului)	în medie 75% apă
Corp	(locuinţa noastră pe Pământ)	cca 71% apă
Ficat	(metabolism şi detoxificare)	cca 69% apă
Oase	(sistem structural de susţinere)	cca 22% apă
Celule	(baza completă a creşterii şi supravieţuirii)	în principal apă

Apa joacă un rol vital în aproape toate funcţiile corporale şi este esenţială pentru digestia corectă, absorbţia de nutrimente, reacţii chimice, circulaţia bună, flexibilitatea vaselor sangvine, ajutând şi la eliminarea toxinelor (reziduuri acide) din corp, îndeosebi din sistemul digestiv. Apa reglează temperatura corpului ; închipuiţi-vă o maşină care merge fără apă în radiator. Consumul constant al unei cantităţi insuficiente de apă poate duce la deshidratare celulară cronică, posibilă în orice perioadă a anului, nu doar în lunile de vară, când este cald. De fapt, în timpul iernii uităm adesea să bem suficientă apă şi de aceea ne putem deshidrata mai repede decât atunci când este cald. Cealaltă cauză a deshidratării în timpul iernii este reprezentată de încălzirea centrală şi de aerul uscat pe care îl creează în majoritatea caselor.

Regula generală a apei

Înmulţeşte greutatea în kilograme a corpului tău cu 30 : rezultatul este cantitatea de apă (în mililitri) pe care trebuie s-o bei zilnic pentru a-i asigura corpului tău necesităţile minime de înlocuire a apei. Poţi începe luând câte o înghiţitură de apă, după care măreşte treptat până la cantitatea necesară, ca să previi reacţiile adverse la curăţarea şi detoxificarea bruscă, antrenându-ţi totodată vezica să reţină apa pentru a reduce urinarea frecventă provocată, evident, de consumul mărit de apă. Trebuie să înţelegi că gura uscată e unul din *ultimele* semne de deshidratare, nu primul, aşa cum greşit crede multă lume. Cum spune dr. Batmanghelidj : „A aştepta să ţi se facă sete înseamnă a muri prematur şi în chinuri".

Corpul nostru nu are suficientă apă

Corpul nostru foloseşte şi pierde apă în mod constant – prin urinare, defecaţie, transpiraţie şi respiraţie –, motiv pentru care aprovizionarea constantă e vitală. Cantitatea de apă pe care trebuie s-o bem e înţeleasă cât se poate de greşit. Deşi persoane de diferite vârste, în diferite momente, au nevoie de cantităţi diferite, în medie, un adult trebuie să bea zilnic cel puţin doi litri (sau opt pahare obişnuite) de apă. Această cantitate nu include băuturi cum ar fi ceaiul, cafeaua, alcoolul, băuturile carbogazoase, nici măcar sucurile, fiindcă multe dintre ele reduc de fapt rezervele vitale de apă din organism. Cei mai mulţi dintre noi bem cantităţi insuficiente de apă ; în plus, bem şi multe băuturi deshidratante. Un alt motiv pentru care cei mai mulţi nu beau suficientă apă este că semnele de deshidratare pe care le căutăm sunt în mare măsură interpretate greşit. Mulţi consideră gura uscată şi senzaţia de sete drept unul dintre primele semne ale nevoii de a bea apă, când, de fapt, acestea sunt printre ultimele. Multe alte semne de deshidratare cronică pot fi prezente chiar înainte de a simţi că ne este sete :

- durere de cap ;
- junghiuri şi dureri în corp ;
- reflux gastroesofagian ;

- stomac deranjat ;
- greţuri matinale la femeile gravide ;
- constipaţie şi scaune uscate ;
- tensiune arterială mare şi colesterol mărit.

Cu vârsta şi pe măsură ce boala se instalează treptat, tindem să neglijăm corelaţia cu aportul insuficient de apă. Majoritatea medicilor nu sunt aproape deloc educaţi cu privire la caracterul complex al importantului rol pe care-l joacă apa în sistemele nervos şi endocrin. În schimb, prescriu medicamente pentru a anula efectele dezechilibrelor derivate din deshidratarea cronică, în loc să abordeze pur şi simplu cauza subiacentă – un consum insuficient de apă.

Cea mai bună apă de băut

În comerţ există patru tipuri de apă îmbuteliată : apă de izvor, apă minerală, apă potabilă şi apă distilată.

Apa de izvor e colectată direct din izvoare naturale, unde iese la suprafaţă de sub pământ, motiv pentru care trebuie îmbuteliată la sursă. Apa minerală este apa de ploaie care curge prin sol înainte de a fi colectată. În consecinţă, apa minerală are un conţinut mai ridicat de diverse minerale (nu ionice) pe care le adună în timp ce curge peste pietre. Poate conţine şi urină de la animalele care trăiesc de-a lungul malurilor, însă de cele mai multe ori este filtrată înainte de îmbuteliere. Apa potabilă e pur şi simplu apă de la robinet care a fost filtrată prin osmoză inversă şi lumină ultravioletă, apoi îmbuteliată. Despre apa distilată pură vom discuta pe scurt.

Ştiu din experienţă că majoritatea apelor îmbuteliate conţin cantităţi mari de solvenţi şi diverse bacterii. Studii făcute pe mărci comerciale cunoscute de apă îmbuteliată au constatat că toate sunt destul de nesănătoase pentru băut şi cu nimic mai bune decât apa obişnuită şi curată de la robinet. De obicei apa îmbuteliată e mai bună la gust deoarece nivelul de substanţe chimice, cum ar fi clorul, este redus ; însă, chiar dacă cineva şi-ar permite să bea doar acest tip de apă, tot n-ar fi mai sănătos. Cel mai rezonabil şi mai accesibil mod de a consuma apă bună, curată e să folosim acasă tehnici corecte de filtrare şi reenergizare a apei, pe care le voi explica pe scurt.

Contaminarea apei pare să fie foarte răspândită astăzi, din cauza suprapopulării combinate cu lipsa educaţiei privind modalităţile sigure şi eficiente de purificare a apei. Dacă suspectezi că apa de la robinet e contaminată (şi în cele mai multe cazuri este), ia un kit de analiză pentru acasă şi testează apa sau du-o la un laborator privat şi afişează rezultatele la panoul informativ din supermarketul local, pentru a-ţi înştiinţa concetăţenii că trebuie să-şi filtreze apa de poluanţi chimici şi să facă ceva în legătură cu mediul local. Mare parte din apa potabilă publică a fost prelucrată şi i s-au adăugat multe substanţe chimice pentru purificare, însă de cele mai multe ori asemenea eforturi ne otrăvesc. Comitetele răspunzătoare de apă din multe comunităţi folosesc sute de produse chimice pentru eliminarea bacteriilor nocive şi a metalelor grele ; din păcate, aceste metode nu elimină toate impurităţile, aşa încât trebuie să purifici ulterior apa acasă. Să cumperi apă îmbuteliată costă mult şi în realitate nici nu prezintă o garanţie, însă o poţi face acasă cu mai puţin de câţiva bani pe litru, cu ajutorul unui sistem de filtrare potrivit.

Să nu uităm că organismul e ionic, nu metalic, deci corpul trebuie să efectueze un proces special de conversie pentru a utiliza oricare dintre mineralele metalice ce se găsesc în mod obişnuit în apele minerale îmbuteliate. Dacă organismul nostru ar fi făcut să digere cantităţi mari de minerale metalice, aşa cum se găsesc în mod obişnuit în apele minerale îmbuteliate, am putea trăi pur şi simplu mâncând pământ, care conţine mineralele de care are nevoie corpul, dar sub formă metalică. Dar dacă am face asta n-am trăi prea mult. Motivul pentru care trăim hrănindu-ne cu plante, nu cu pământ, e că plantele absorb mineralele metalice din pământ şi realizează procesul de reconversie în locul nostru, transformându-le în minerale solubile în apă, pe care corpul le poate procesa cu uşurinţă.

Risipirea confuziei când cumpărăm un filtru de apă

După ce am făcut analiza apei de la robinet, care ne-a îngrozit, pornim în căutarea celui mai eficient şi mai accesibil sistem de filtrare pentru mine şi clienţii mei. Asemenea filtre se găsesc în toate formele şi mărimile, având diverse modalităţi de filtrare a apei. Fără îndoială că distilatoarele de apă fac cea mai bună treabă când vine vorba să scoată

afară totul, inclusiv mineralele anorganice. În ciuda afirmaţiilor că băutul apei distilate duce la eliminarea mineralelor din organism, n-am văzut dovezi clinice care să susţină această pretenţie, despre care credem că a fost lansată de companiile care vând sisteme de filtrare a apei.

Numeroase culturi, cum ar fi diversele culturi din insulele Pacificului de Sud, beau apă distilată sub forma apei de ploaie şi cu toate acestea prezintă o stare de sănătate foarte bună. Mulţi nu-şi dau seama că, de fapt, apa de ploaie este apă distilată, H_2O pur, la fel ca zăpada. Din proprie experienţă clinică, am constatat că băutul apei de ploaie poate avea asupra organismului un alt efect decât apa distilată din comerţ, deşi sunt identice din punct de vedere structural. Acest lucru se poate datora apariţiei tehnologiei apei vii şi unghiurilor sub care sunt poziţionate moleculele de apă. Iată de ce, după ce distilezi apa, e bine să o reenergizezi cu minerale din plante dătătoare de viaţă şi cu o frecvenţă vindecătoare.

Apa distilată e foarte utilă în scopul detoxificării, deoarece pare să aibă o puternică acţiune de curăţare în organism. Să faci apă distilată în permanenţă îţi mănâncă foarte multă energie, de aceea recomandăm consumul ei doar pe durata postului şi a altor regimuri de curăţare. Pe aceeaşi linie, există dovezi solide că organismul nostru nu poate asimila corect mineralele anorganice care se găsesc în majoritatea apelor minerale sau de la robinet. Cea mai bună sursă de minerale necesare corpului o constituie mineralele din plante, ingerate prin alimente.

Un alt tip de filtrare a apei este osmoza inversă, care de obicei utilizează un sistem de filtrare cu două straturi de cărbune, la care apa ajunge prin sistem, la presiune mare. Sunt sisteme extraordinare, însă pot costa foarte mult şi de obicei irosesc apă. Adesea, în combinaţie cu osmoza inversă, e necesară şi lumina ultravioletă, deoarece ucide un număr mare de bacterii care se acumulează în acest tip de unităţi. Procesul e scump şi din cauza costului de înlocuire a filtrelor, plus că nici nu elimină complet toate metalele grele, spre deosebire de apa distilată prin vaporizare. Însă osmoza inversă e foarte benefică şi constituie cea mai bună alegere pentru cei care trăiesc în zone unde apa conţine bacterii.

În caz că ai apă de la robinet fără riscuri de îmbolnăvire, cea mai ieftină metodă e să utilizezi un sistem simplu de filtrare pe bază de cărbune de 1 sau 0,5 microni. Acest gen de sistem funcţionează la presiunea

obişnuită a apei şi nu risipeşte apă. Filtrele cu pori de câţiva microni filtrează cele mai dăunătoare organisme şi metale grele. Din păcate, majoritatea filtrelor de carafe sau recipiente vândute în supermarketuri şi magazine au orificii de aproximativ 30 de microni, care nu fac o treabă la fel de bună ca filtrele montate deasupra chiuvetei sau sub ea, care se ataşează direct la robinet. Nu uita să întrebi care e dimensiunea orificiilor filtrului şi asigură-te că este de cel mult un micron.

Am fost extrem de impresionaţi de ionizatoarele de apă, apărute mai întâi în Asia, care contribuie extraordinar de mult la sănătatea căminului. Filtrează apa complet, oxigenează, alcalinizează şi reenergizează apa sub formă de microclustere, conferindu-i aceleaşi proprietăţi aducătoare de sănătate ca ale celei mai pure ape de munte sau de izvor. Până în momentul de faţă, ionizatoarele şi distilatoarele sunt cele mai bune dispozitive în care poţi investi pentru propria sănătate. În vreme ce apa normală acţionează în vederea hidratării corpului, aceste ape pot avea calităţi medicinale deosebite. Până să fie expuşi, de curând, unor stiluri de viaţă occidentale, locuitorii din valea Hunza din nordul Pakistanului trăiau în mod obişnuit până pe la o sută de ani, bărbaţii trecuţi de şaptezeci fiind încă fertili. Cheia unei asemenea longevităţi este calitatea apei glaciare pe care o beau membrii comunităţii Hunza, ale cărei microclustere au o dimensiune care le permite să pătrundă mai adânc în ţesuturi, eliminând reziduurile acide care îmbătrânesc organismul şi energizând în acelaşi timp sistemul imunitar pentru a neutraliza radicalii liberi.

Revitalizarea apei

Cercetările au arătat că, atunci când încercăm să filtrăm complet apa utilizând orice proces disponibil, ea îşi menţine vibraţia precedentă şi o structură moleculară instabilă. În realitate, apa are memorie şi este o substanţă vie. Se pare că, atunci când curăţăm apa şi o filtrăm de substanţe chimice şi alte impurităţi, într-un fel sau altul memoria sau amprenta respectivelor impurităţi rămâne în apă la nivel molecular, limitându-i beneficiile pentru sănătate. Ca să înţelegem bine acest lucru, trebuie să ştim câte ceva despre biofotoni, cunoscuţi în mediul ştiinţific ca *somatide*. Biofotonii sunt cele mai mici corpuri energetice întâlnite în orice făptură

vie, mai cu seamă în lichide. Mulţi cercetători cred acum că fotonii sunt lumină pură solidificată – prin urmare, astfel este şi orice formă de viaţă.

Ştim de ceva vreme că orice formă de viaţă şi materie e alcătuită din atomi ; însă acum aflăm că toţi atomii sunt făcuţi dintr-o formă de lumină numită *biofotoni*. Observarea la microscop a acestor biofotoni în cadrul unui experiment de îngheţare rapidă efectuat de savantul japonez dr. Masaru Emoto a arătat că clusterii moleculari se schimbă foarte mult atunci când apa este expusă la sunet, muzică, chiar şi la vibraţii ale gândirii personale. Incredibil, dar asta înseamnă că apa este ea însăşi un organism viu, la fel ca plantele. *Aqua vivens*, „apa vie", este o expresie ce pare foarte neînţeleasă în medicina modernă occidentală. În ziua de azi, multe persoane, în special medicii alopaţi, tind să considere apa o compoziţie chimică lipsită de viaţă, şi anume H_2O. Mare parte din apa potabilă din orice oraş este reciclată şi tratată cu clor şi prin fluorizare, ca să nu mai pomenim valul de pesticide care-şi croiesc drum în reţeaua de apă prin infiltrările de pe teren, ceea ce înseamnă că rezervele noastre de apă se află în stare de comă.

Apa conţine forţă vitală, iar pionierii din domeniul apei vii au dovedit acest lucru. Naturalistul austriac Viktor Schauberger (1885-1958) a fost probabil primul care s-a ocupat de studiul apei vii. Încurajat de tatăl şi bunicul său, Schauberger a descoperit că apa ferită de soare din regiunile muntoase produce plante mai viguroase. În plus, a observat că vegetaţia şi câmpurile irigate cu apă transportată noaptea dau recolte mai bune decât pajiştile şi ogoarele învecinate. În urma cercetărilor, a reuşit să explice însemnătatea proprietăţilor apei şi a conceput diverse metode de a aduce şi menţine apa la un nivel optim de puritate şi vitalitate. Toate acestea pentru că înţelegea apa ca pe o energie vie. A început să perceapă apa ca fiind vitalitatea Pământului şi a presupus că ea trebuie lăsată să-şi urmeze cursul pentru a-şi menţine nivelul maxim de energie. Schauberger a observat că un curs natural de apă e modelat de cotituri şerpuite şi ţărmuri umbrite, care îl feresc de lumina directă a soarelui, şi că temperatura joasă şi debitul natural sunt condiţii necesare pentru ca apa să-şi păstreze forţa de susţinere şi de transport, adică „energia" ei. Principalele lui descoperiri au privit apa ca pe o energie vie. Din păcate, mare parte din apa consumată în lumea contemporană nu mai este ca pe vremea lui

Schauberger, fiindcă a fost deteriorată de substanţe chimice în timpul cât a stat în conducte sau în staţii de tratare a apei.

Schauberger nu dispunea de camerele performante de astăzi ca să arate că fotonii există ; însă, într-un fel sau altul, a înţeles acest lucru în mod intuitiv. Uluitoarele lui observaţii l-au făcut să ajungă un scriitor şi inventator prolific, brevetând numeroase dispozitive uimitoare cu energie subtilă, cum ar fi „maşina energizantă cu implozie prin vortex" pentru revitalizarea apei. Mulţi continuă astăzi cercetările lui Viktor Schauberger, precum Johan Grander, compatriot austriac, prin intermediul companiei sale, Grander Technology. Grander a dezvoltat o modalitate de revitalizare a apei, readucând-o la cea mai organică formă a ei.

Întrucât, chiar şi filtrată, apa conţine memoria impurităţilor anterioare, procesul de revitalizare a apei este la fel de important ca filtrarea ei. Forma de vortex folosită de majoritatea unităţilor de revitalizare pentru reenergizarea apei se poate vedea pretutindeni în natură, de la cochiliile melcilor marini la suprafeţele plantelor. Pentru a se menţine sănătoasă şi plină de lumină, apa care curge liber urmează întotdeauna calea naturală care prezintă cea mai mică rezistenţă. Mulţi vindecători energetici spun că acest vortex este şi mişcarea prin care curge energia în chakre şi în canalele de prana din corpul omenesc ; două asemenea exemple sunt tornadele şi scurgerea apei din cadă.

Înţelegem acum că apa, ca entitate vie, înregistrează totul ca o amprentă, acţionând aproape ca un magnetofon lichid, stocând în structura ei subatomică frecvenţele şi influenţele magnetice ale oricărui lucru cu care intră în contact. Până ajunge la robinetul nostru, deşi în unele cazuri poate fi relativ curată, e încărcată totuşi cu vibraţii nearmonioase provenite de la produsele chimice şi elementele poluante înlăturate anterior din ea. Aşa cum natura curăţă apa prin intermediul formaţiunilor de rocă sau al presiunii interne din adâncurile Pământului, unităţile de revitalizare a apei pot face acelaşi lucru cu apa ta potabilă. Dacă nu-ţi poţi permite astfel de unităţi, există modalităţi elementare de filtrare a apei pentru doar o sută de dolari pe an, utilizând filtre obişnuite cu plăci de cărbune sau pentru sedimente. După filtrare, îţi poţi energiza apa amestecând-o viguros, creând un efect de pâlnie sau vortex preţ de câteva secunde. Alcalinizeaz-o apoi adăugând puţin suc de lămâie.

Al treilea Vindecător Nemuritor – Tsao Kuo-Chiu

Legile nutriției

„Cine ia medicamentul, dar neglijează dieta irosește priceperea doctorului.”

Proverb chinezesc

Vindecarea prin alimentaţie e simbolizată de Nemuritorul Tsao Kuo-Chiu. Tsao a fost unul dintre cei doi fraţi de sânge regal a căror soră a fost împărăteasă în timpul Dinastiei Song, în secolul al XI-lea d.Hr. Detesta corupţia de la curte şi îi era atât de ruşine de fratele lui, un ucigaş şi un hedonist, încât şi-a împărţit toată averea săracilor şi s-a retras în munţi să mediteze. Acolo şi-a acoperit trupul cu plante sălbatice şi a trăit ca un pustnic. Pe când era în sihăstria lui din munţi, l-au vizitat Nemuritorii Lu Tung-Pin şi Chuan Chung-Li, care l-au învăţat tehnicile pentru atingerea desăvârşirii. După aceea şi-a armonizat mintea, trupul şi sufletul şi a dobândit nemurirea.

Tsao Kuo-Chiu e înfăţişat purtând un veşmânt oficial de la curte şi ţinând nişte castaniete, împreună cu o tăbliţă imperială de jad, care îi indică rangul, îi oferă acces la audienţe la palat şi are şi puterea de a purifica mediul. Este protectorul teatrului şi al actorilor. Se spune că Tsao avea un comportament aprig, ceea ce l-a făcut unul dintre Nemuritorii mai puţin populari, deşi a dus o viaţă exemplară.

Acest Nemuritor reprezintă elementul pământ aşa cum e simbolizat de munte (Ken), temelia trainică a Nemuritorilor şi rezerva noastră de qi vital, dar şi creatorul norilor şi torentelor de apă. Forţa vitală

se revarsă din acest hambar – substanţele nutritive din sol care ne hrănesc şi ne dau qi-ul vital din mâncare, simbolizat de faptul că Tsao se înveşmânta cu plante sălbatice.

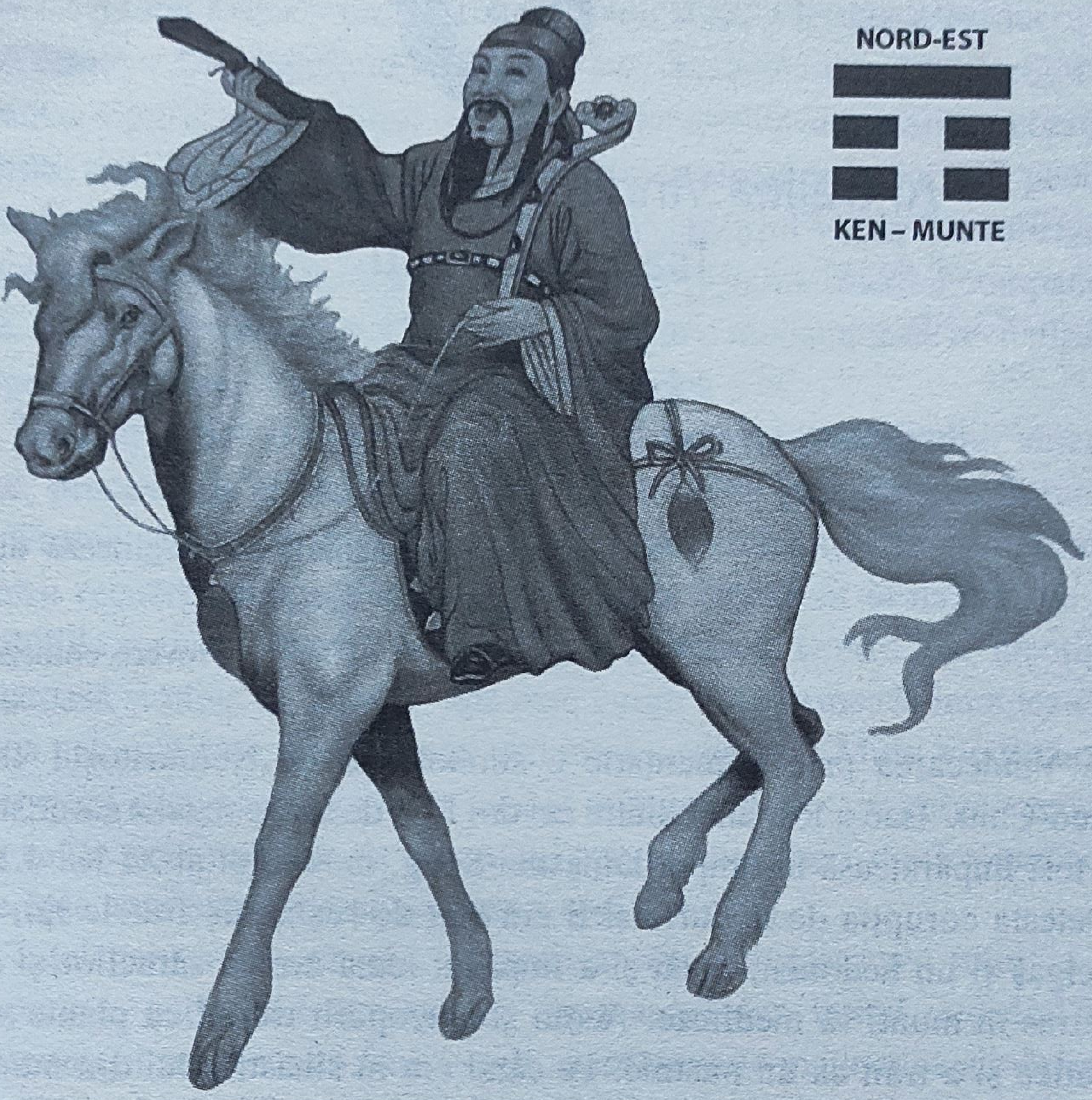


Fig. 3.1. *Tsao Kuo-Chiu (Cao Guo Jio)*

„MUNTELE" MÂNCĂRII HRĂNITOARE

Nutriţia este temelia – muntele – structurii corpului nostru fizic, acea componentă „suntem ceea ce mâncăm" a sănătăţii noastre. Din păcate, cele mai multe alimente pe care le mâncăm astăzi nu ne oferă ceea ce avem nevoie. Diverse studii au arătat că indivizii care au consumat dozele zilnice recomandate din cele zece nutrimente esenţiale nu au obţinut totuşi elementele de care are nevoie corpul pentru

o sănătate optimă şi o funcţionare corectă. Asta dovedeşte că substanţele nutritive nu lipsesc doar din dietele noastre moderne, ci şi din solul în care creşte mâncarea noastră.

La începutul secolului, mâncarea era, fără îndoială, foarte hrănitoare. Înainte de utilizarea pe scară largă a pesticidelor, alimentele erau, desigur, 100% organice, crescute într-un sol bogat, fertil. Organismele modificate genetic (OMG) nu existau, deci nici măcar nu exista necesitatea de a face reclamă la alimente „organice", fiindcă totul era „organic", inclusiv furajele mâncate de animale. Însă astăzi agricultura a devenit o afacere de amploare, iar afacerile mari n-au vreme să aştepte ca îngrăşămintele naturale să îmbogăţească solul. E adevărat, îngrăşămintele chimice sintetice produc hrană mai repede şi în cantităţi mai mari, însă în detrimentul sănătăţii omului şi ecologiei Pământului. Folosirea pesticidelor a ajuns să fie o practică obişnuită în grânarul Statelor Unite, din cauza calităţii slabe a solului ; în urma acestor practici, plantele sunt mai puţin rezistente la boli şi dăunători, motiv pentru care trebuie folosite pesticide din ce în ce mai puternice. Experţii în nutriţie sunt de acord că utilizarea substanţelor chimice în producţia alimentară cauzează o spirală descendentă, rezultatele fiind poluarea mediului şi un număr mai mare de probleme de sănătate atât la oameni, cât şi la animale.

Îngrăşămintele chimice au fost introduse la începutul secolului trecut de companiile petrochimice care şi-au dat seama că produsele secundare din industria petrolului pot fi întrebuinţate pentru exterminarea dăunătorilor. La vremea respectivă, agricultorii nu ştiau nimic despre pericolele reprezentate de aceste produse chimice şi efectele pe termen lung care slăbesc sistemul imunitar al plantelor şi calitatea sănătăţii lor. În ciuda tuturor dovezilor privind nocivitatea alimentelor obţinute prin folosirea de produse chimice şi a organismelor modificate genetic, producătorii de alimente nu sunt obligaţi nici acum să declare ce conţine cu adevărat mâncarea noastră, care pare să fie un festin chimic. Aceste produse chimice se acumulează apoi în grăsimea corpului omenesc, de unde ne afectează sănătatea.

Sărăcirea solului

În cartea sa *Rare Earths : Forbidden Cures*, despre legătura dintre minerale, boală şi longevitate, Joel Wallach spune : „Înainte de istoria

scrisă, a fost nevoie de 100.000 de ani pentru ca populaţia lumii să se dubleze. După zorii agriculturii (în urmă cu aproximativ 7.000 de ani), a fost nevoie de numai 700 de ani. În ziua de azi sunt necesari doar 35 de ani pentru a dubla populaţia lumii. Asta i-a silit pe cultivatori să intensifice în mod nenatural randamentul recoltelor, folosind tehnici care reduc conţinutul de vitamine şi minerale la NPK, azot, potasiu şi fosfor, care abia dacă sunt de ajuns pentru dezvoltarea unor celule umane sănătoase [şi] combaterea bolii şi a poluării".

Oamenii de ştiinţă specializaţi în agricultură estimează acum că aproximativ 80% din conţinutul mineral al solurilor noastre a fost epuizat doar în ultima sută de ani. Această degradare cronică a solului se datorează practicilor agricole intensive combinate cu utilizarea îngrăşămintelor chimice, pentru a spori an de an randamentul recoltelor. Pe de altă parte, agricultura organică nu întrebuinţează substanţe chimice nocive, însă chiar şi aceasta, dacă nu e practicată în mod chibzuit, în funcţie de nivelurile de nutrimente din sol, poate duce la obţinerea unor alimente lipsite de substanţe nutritive esenţiale. Poate că în anii 1920 o dietă bazată pe fructe şi legume proaspete asigura substanţele hrănitoare esenţiale pentru ca organismul să dobândească sănătatea optimă, însă în secolul XXI aceasta pare a fi departe de a reuşi aşa ceva. Conform multor experţi nutriţionişti, deficienţele de vitamine, de minerale şi de alte nutrimente se întâlnesc în proporţii epidemice nu doar în Lumea a Treia, ci şi în ţările dezvoltate. În Statele Unite, de pildă, sănătatea în general şubredă a populaţiei este rezultatul supraalimentaţiei şi al subnutriţiei. Dat fiind că numeroase boli sunt cauzate de consumul excesiv de alimente deficiente din punct de vedere nutritiv, malnutriţia (dar însoţită de obezitate) este aici în creştere. Cum spunea Linus Pauling: „Fiecare boală, afecţiune sau indispoziţie îşi are rădăcinile într-o deficienţă minerală".

Necesitatea suplimentelor alimentare

În bestsellerul său din 1981, *The Airola Diet and Cookbook*, Paavo Airola, nutriţionist, doctor naturopat şi instructor, spune: „Cei care recomandă consumul de alimente naturale ca unică sursă de vitamine

şi minerale trăiesc într-o lume ideală a zilei de ieri. Legea de ieri azi e sminteală. În realitate, nu contează cât de bine îţi echilibrezi mesele ori dacă mănânci carne, eşti vegetarian sau crudivor, dacă încerci să-ţi obţii toate vitaminele şi mineralele exclusiv din alimentele pe care le mănânci rişti totuşi să suferi de malnutriţie".

Prin anii 1970, sistemul medical alopat nega încă necesitatea suplimentării dietei pentru a obţine toate nutrimentele necesare pentru sănătate, înfăţişându-le pacienţilor suplimentele nutritive ca pe o simplă formă de urină scumpă. Astăzi, medicii au schimbat macazul, spunând ceea ce doctorii naturopaţi afirmau încă din anii 1970 : toţi trebuie să ne suplimentăm alimentaţia, mai cu seamă în perioadele de creştere şi dezvoltare, cum ar fi sarcina, adolescenţa sau menopauza. Dovezile sunt incontestabile acum – dieta normală, inclusiv cea sănătoasă, trebuie suplimentată. Publicaţiile medicale de astăzi sunt înţesate cu teste clinice şi studii despre efectele uimitoare ale suplimentării nutritive, în aşa măsură încât nici măcar naturaliştii nu mai au pe ce să se bazeze dacă încearcă să demonstreze că putem ajunge la o stare optimă de sănătate doar prin intermediul alimentelor. Suplimentele alimentare sunt vitale în lumea actuală pentru a obţine sănătatea optimă ; faptele stau mărturie pentru toţi cei dispuşi să deschidă ochii şi să vadă realitatea lumii moderne.

Medicul şi biochimistul Hans Krebs (1900-1981), laureat al Premiului Nobel, spunea : „În toată istoria ştiinţei medicale n-a existat afecţiune metabolică care să fie vindecată sau prevenită cu ajutorul medicamentelor, chirurgiei sau manipulării mecanice a corpului. În fiecare caz, soluţia supremă a fost găsită doar în relaţie cu nutriţia adecvată". Există dovezi solide că înmulţirea bruscă a numărului de boli degenerative, precum diabetul, cancerul şi afecţiunile cardiace, principalii ucigaşi din ziua de azi, este cel puţin parţial rezultatul degradării solului, care a generat deficienţe minerale în alimentele pe care le consumăm şi, prin urmare, în organism. Greu de crezut că am dăunat atât de mult sănătăţii solului într-un timp atât de scurt, însă, ţinând cont de explozia demografică din ultimul secol, împreună cu schimbările masive şi nenaturale în modul în care ne producem alimentele, chiar nu mai încape nicio îndoială în privinţa cauzelor îmbolnăvirii noastre.

Cel mai bun mod de a-ţi suplimenta dieta

Lăsând la o parte faptul evident că ar trebui să adoptăm o dietă bazată pe alimente integrale, neprocesate, alcătuită din fructe, legume, plante, nuci, seminţe şi cereale integrale, toate organice, trebuie să ne suplimentăm dieta. Dacă intri într-un magazin de produse naturiste, vei fi negreşit bombardat cu noutăţile în materie de vitamine şi ţi se va spune că trebuie să cumperi practic tot magazinul, altminteri o să-ţi lipsească ceva. Prin urmare, pentru omul obişnuit este extrem de greu să înţeleagă de ce suplimente are nevoie. Poţi aplica vechea strategie „alege şi amestecă", selectând diverse flacoane dintr-un produs sau altul, însă cele mai recente studii referitoare la proporţiile de vitamine şi minerale dovedesc că sinergia este vitală pentru o absorbţie bună şi pentru echilibrul din interiorul celulelor. Sunt şanse să faci un cocktail periculos care nu va funcţiona, făcându-ţi mai mult rău decât bine.

Un studiu de referinţă publicat în 1999 de *Journal of the American Nutraceutical Association* a constatat că peste 97% dintre produsele nutritive cumpărate din magazin prin selecţie aleatorie erau toxice sau fals etichetate. Dacă intri într-un magazin de produse naturiste, trebuie să fii informat când alegi suplimentele – şi, chiar şi aşa, s-a constatat clinic că majoritatea suplimentelor sunt inutile în atenuarea problemelor grave de sănătate. Prin urmare, cel mai bine este să soliciţi recomandări din partea unui nutriţionist profesionist, informat în privinţa descoperirilor ştiinţifice recente. Din păcate, mulţi nutriţionişti şi cu siguranţă mulţi medici citează în continuare cercetări vechi, despre care acum se ştie că nu sunt adevărate şi induc în eroare.

Când căutăm suplimente complete şi echilibrate, e vital să descoperim nu numai sinergia corectă, ci şi cantităţile corespunzătoare. De exemplu, studii actuale arată că doza zilnică optimă de vitamina E pentru prevenirea celor mai multe forme de cancer este de 400 UI, iar majoritatea multivitaminelor furnizează de obicei mai puţin de 100 UI, nici pe departe suficient pentru prevenirea unor îmbolnăviri serioase, deci poţi ajunge să cumperi mai multe flacoane cu această vitamină, jucând periculosul joc al alegerii şi amestecării. Nutriţioniştii spun că e nevoie de cinci ori mai multă hrană pentru a reface şi reconstrui

corpul decât pentru a-l menţine. Asta înseamnă că suplimentele cu eficacitate ridicată sunt vitale când utilizăm nutriţia în vederea regresiei unor probleme serioase de sănătate. Poate fi riscant să iei suplimente cu multivitamine/minerale în cantităţi mai mari decât recomandă prospectul, din cauza formulărilor neglijente, a proporţiilor sinergice slabe şi a excipienţilor toxici. Iată de ce este important să luăm un supliment testat pe celule umane, cu o formulă excelentă şi fără riscuri. Dacă iei o tabletă de vitamine/minerale de producţie sintetică, vezi dacă are eficacitatea garantată pe flacon.

De ce vitaminele și plantele medicinale nu au niciun efect (și cum să le obții pe cele eficiente)

Aproape 75% din populaţia lumii ia în fiecare zi un tip sau altul de supliment pe bază de plante medicinale/minerale şi există efectiv sute de mii de mărci şi milioane de produse dintre care să alegem. Să fie oare vreo deosebire între ele? Un studiu de referinţă, publicat în *Journal of the American Nutraceutical Association*, volumul 2, nr. 1 (1999), a constatat că peste 97% dintre produsele nutritive selectate aleatoriu din magazinele de produse naturiste au fost toxice sau etichetate fals.

Noi le spunem clienţilor şi studenţilor noştri să fie foarte atenţi când cumpără suplimente din magazinele de produse naturiste şi să pună sub semnul întrebării calitatea acestor suplimente, în funcţie de ceea ce i-am învăţat. Din păcate, multe dintre suplimentele pe care le cumperi azi din magazine sau online nu numai că sunt în general de calitate proastă, dar conţin şi numeroase substanţe de umplutură îndoielnice, agenţi de încărcare şi stearaţi. Fără să mă complic prea mult şi evitând totodată să te sperii, gândeşte-te numai la aceste descoperiri. Un studiu realizat la East Carolina University School of Medicine din Greenville, Carolina de Nord, a demonstrat că excipienţii toxici, cum ar fi stearatul de magneziu şi acidul stearic, întâlnit în 90% dintre suplimentele de la magazinele de produse naturiste, produc efectiv colapsul funcţiei membranei celulelor T şi moarte celulară, reprimând astfel sistemul imunitar (*Journal of Immunology*, iulie 1990).

Când foloseşti plante medicinale pentru detoxificarea şi purificarea sau stimularea vindecării organelor interne sau a ţesuturilor corporale, trebuie să înţelegi mai întâi trei aspecte principale care nici măcar nu se predau astăzi în şcolile de fitoterapie. Aceşti factori importanţi constituie principalele raţiuni din spatele a ceea ce este în primul rând medicina bazată pe plante medicinale, deci e vital să ne întoarcem la origini şi să le înţelegem aşa cum trebuie. Înţelegerea acestor trei factori principali te va face să-ţi dai seama de ce atât de multă lume spune că „plantele medicinale nu au niciun efect" şi de ce, probabil, au dreptate.

1. Eficacitate (dozaj) : Nu toate suplimentele alimentare sunt la fel. Majoritatea varietăţilor de suplimente din supermarketuri şi multe din magazinele de produse naturiste sunt diluate ori pline cu substanţe de umplutură sau agenţi de încărcare. Nu conţin în cantitate suficientă substanţa biochimică ce constituie magia care face treaba şi determină efectul de vindecare dorit. În cele din urmă ajungi să iei de trei-patru ori doza recomandată pe flacon şi încă mai trebuie să iei până să vezi vreun efect. Acest lucru poate fi periculos din cauza punctului 2, de mai jos : puritatea. Companiile din ziua de azi nu oferă niveluri optime de dozaj pe etichete, de teamă că vor fi date în judecată de consumatorii care iau supradoze sau au efecte secundare ca urmare a amestecării suplimentelor cu medicamente alopate, dând apoi vina pe produsul pe bază de plante medicinale. Aceste recomandări de doze mici înseamnă că nu te vindeci, aşa încât trebuie să tot cumperi. De asemenea, astăzi, viaţa pe planeta noastră e cu totul diferită faţă de viaţa din secolul trecut şi de aceea din urmă cu două secole. În prezent, multă lume nu mănâncă alimente organice şi, în acelaşi timp, cu toţii trăim într-un mediu mai poluat ca niciodată. Asta înseamnă că dozele care acum trei secole erau eficiente în cazul unui ţăran care ducea o viaţă naturală, mânca sănătos şi muncea pe brânci nu vor mai avea astăzi efectul dorit în cazul unui obez tolănit pe canapea care mănâncă fast-food.

2. Puritate (cu sursă organică sau sălbatică) : A fost odată ca niciodată, înainte ca preparatele farmaceutice globale să constituie norma, când medicina pe bază de plante medicinale era singura medicină

existentă, iar cancerul, bolile cardiace şi diabetul nu erau atât de des întâlnite, toate plantele creşteau natural în sălbăticie şi erau culese la momentele potrivite din punctul de vedere al eficacităţii şi purităţii. Toată lumea ştie (sau, mai bine zis, credem că ştie) că plantele culese din sălbăticie au de câteva ori mai multe proprietăţi medicinale decât varietatea cultivată, plină de substanţe chimice. În plus, toate butoaiele cu plante medicinale erau pline ochi, iar asta nu se întâmpla din cauza zgârceniei, ci însemna că în produsul final nu se găsea decât însăşi planta puternică, eficientă şi nimic altceva – nu tu aditivi, substanţe de umplutură sau factori de coagulare, ca în majoritatea aşa-ziselor suplimente naturale de astăzi.

3. Formulare (sinergie) : Majoritatea formulelor nutritive şi pe bază de plante medicinale de astăzi sunt create de aşa-numiţii „erborişti de salon" sau pe baza informaţiilor nutriţionale teoretice derivate din cărţi despre plante scrise de alţi erborişti de salon. Astăzi, majoritatea producătorilor de suplimente nu s-au ocupat nicicând de o clinică de fitoterapie de succes, nici n-au testat pe larg formule pe ei înşişi ori pe clienţii lor (probabil sunt în „afacerea" cu plante tocmai fiindcă n-au clienţi). Poate tocmai au ieşit de pe băncile şcolii de fitoterapie, unde au studiat cu alţi erborişti de salon. Când cercetăm astăzi un produs nutritiv pentru a-i determina calitatea, trebuie să-l analizăm mai profund, începând de la cine îl produce şi de ce. Asigură-te că producătorul este (sau a fost de curând) un practician de succes în sistemul de îngrijiri medicale. A vindecat pe cineva de vreo afecţiune gravă ? A condus vreodată o clinică sau a avut clienţi ? Plantele acţionează în sinergie unele cu altele şi se completează reciproc, creând laolaltă o sumă mai mare decât suma părţilor individuale. Plante diferite se pot contracara reciproc, provocând o sinergie electrică slabă, care, la rândul ei, cauzează absorbţia slabă a nutrimentelor. Chiar dacă pe flaconul produsului pe care îl iei se află o listă impresionantă de plante renumite, e posibil ca ele să nu fie în sinergie. De aceea prefer să folosesc produse create de maeştri erborişti experimentaţi.

Fără să clipim, mulţi dintre noi cheltuim o groază de bani pentru o maşină în fiecare an, pentru asigurare, taxă rutieră şi service la fiecare trei-şase luni. Spre deosebire de maşina ta, dacă îţi explodează

corpul, nu poţi pur şi simplu să cumperi altul ; e singurul pe care-l ai. Corpul tău merită cele mai bune suplimente pe care le poţi găsi, nu nişte vitamine de provenienţă îndoielnică din magazinul de produse naturiste din cartier. Priveşte problema în felul următor : toată lumea ştie cât de important e să-ţi cureţi corpul în exterior zi de zi, altminteri ar mirosi urât. Şi organele interne se murdăresc. De aceea, nutriţia corectă şi curăţarea internă efectuate cu regularitate (cum se arată în capitolul 4) sunt cheia însănătoşirii şi a prevenirii îmbolnăvirilor.

SUPERALIMENTE

După cum spunea Hipocrat, „Hrana să-ţi fie leac şi leacul să-ţi fie hrană”. Totuşi, nu te lăsa păcălit de explozia de „superalimente” la preţuri exagerate care pretind că au tot soiul de beneficii medicale. Pe piaţă există foarte multă şarlatanie şi o groază de bani de câştigat. Multe condimente banale, cum ar fi turmericul, oregano şi scorţişoara, au un indice ORAC (capacitatea de absorbţie a radicalilor liberi ai oxigenului, o metodă de măsurare a potenţialului antioxidant în eşantionul biologic) dublu faţă de unele fructe exotice scumpe, precum acai, la modă astăzi. De fapt, *superaliment* nu e decât un nume nou dat unor alimente din vechime despre care s-a ştiut dintotdeauna că sunt pline de substanţe nutritive importante ori că au niveluri ridicate de ORAC.

Cele mai multe ţări sunt bine-cunoscute pentru câteva superalimente ce se cultivă acolo şi sunt comune. Un astfel de aliment este lucerna. Denumirea lucernei în engleză, *alfalfa*, vine din arabă şi înseamnă „tatăl tuturor mâncărurilor”. Această plantă (nu mugurul) are un sistem extins de rădăcini şi se ştie de secole că întăreşte sistemul imunitar şi curăţă sângele. Nu e de mirare ce poate face pentru sănătatea ta această plantă cu proprietăţi extraordinare dacă ne uităm la modul în care creşte, la rădăcinile care coboară la mai bine de şase metri adâncime, mult sub suprafaţa solului, absorbind microminerale şi alte nutrimente preţioase. Lucerna are şi un conţinut ridicat de clorofilă, pigmentul verde din legumele cu frunze verzi şi din iarbă, care ajută la curăţarea sângelui.

Există multe asemenea superalimente pe care le recomandăm datorită nivelurilor ridicate de nutrimente organice. Printre ele se

numără maca, făina din seminţe de in, orzul verde, grâul verde, chlorella, fitoplanctonul marin, seminţele de cânepă, melasa, miso, kombucha, ceaiul verde, aloe vera şi spirulina. Există şi superalimente pe care probabil le ai în bucătărie chiar acum, dar pe care s-ar putea să nu le cunoşti ; de pildă, oregano şi sumacul (folosit în bucătăria Orientului Mijlociu), care au unele dintre cele mai mari valori ORAC din lume. Seminţele de dovleac sunt un alt superaliment, fiind bogate în zinc, ceea ce le face să fie foarte eficiente în vindecarea rănilor, în întărirea sistemului imunitar şi pentru prostată. Apoi avem, desigur, broccoli, bogat în compuşi anticancerigeni şi antioxidanţi, precum superoxid dismutaza, care stimulează producerea de glutation, unul dintre cei mai importanţi antioxidanţi.

Nu credem că, consumat singur, vreunul dintre aceste superalimente poate furniza toate vitaminele, mineralele, aminoacizii şi acizii graşi esenţiali de care avem nevoie – prin urmare, trebuie neapărat să combinăm diverse superalimente pentru o sinergie nutriţională optimă, care se numeşte *formulă superalimentară*. E ca un cocktail din alimentele cu cea mai mare densitate nutritivă din natură, toate într-un singur recipient. Pe piaţă au apărut câteva produse noi care conţin practic toate superalimentele principale, constituind astfel un excelent supliment natural de vitamine/minerale, o alternativă la suplimentele sintetice care se găsesc în mod obişnuit în comerţ. Pentru ca formula ta superalimentară să fie mai digerabilă şi mai uşor de absorbit, acum poţi cumpăra amestecuri de superalimente fermentate, de la companii ca Nuferm, care, datorită procesului de fermentare, au un conţinut mai ridicat de enzime şi probiotice. Eu personal am folosit cu mult succes acest gen de formule superalimentare fermentate pentru vindecarea afecţiunilor intestinale, respectând în acelaşi timp îndrumările celor Opt Vindecători Nemuritori.

CLOROFILA, „SÂNGELE" PLANTELOR

Richard Willstatter, un chimist organic german căruia studiul pigmenţilor plantelor, inclusiv al clorofilei, i-a adus în 1915 Premiul Nobel pentru chimie, a observat că molecula de clorofilă seamănă în

mod surprinzător cu hemoglobina, pigmentul roşu din sângele uman. Deci, dacă s-ar putea spune că plantele au sânge, acesta ar fi clorofila. Clorofila este pigmentul verde din plante, cel care le dă culoarea. Ba chiar îndeplineşte funcţii asemănătoare cu cele ale sângelui uman, cum ar fi creşterea, respiraţia şi distribuirea oxigenului către celule. Şi mai interesant este faptul că molecula de sânge uman este aproape identică cu cea de clorofilă, singura diferenţă fiind că, în cazul clorofilei, atomul central e magneziul, pe când sângele uman are ca atom central fierul.

S-a demonstrat că clorofila are o acţiune purificatoare asupra sângelui din corpul uman, ajutând ficatul şi rinichii şi micşorând nivelurile de reziduuri acide din ţesuturile organismului, ceea ce poate avea un efect pozitiv asupra oricărei boli. Clorofila lichidă este ca un detergent pentru celulele noastre, curăţându-le. Aceasta ajută prin faptul că se combină în mod natural cu metalele grele din sânge, precum mercurul şi toxinele, eliminându-le din corp. De asemenea, pe lângă numeroasele sale beneficii nutritive, are şi efect alcalinizator, acţionând totodată ca antioxidant şi eliminând radicalii liberi. Nu degeaba spunea bunica : „Mănâncă-ţi legumele". Legumele cu frunze verzi conţin niveluri ridicate de clorofilă, însă cantităţi şi mai mari se găsesc în lucernă, chlorella, spirulină, alge marine, grâu verde şi orz verde. Sursele obişnuite de clorofilă din gospodărie sunt legumele cu frunze verzi, în special coriandrul.

*Compoziția unei jumătăți de kilogram de grâu verde (18-25 de centimetri înălțime)**

Nutrimente : 453,59 g
Clorofilă : 5.000 mg
Colină : 4.000 mg
Vitamina C (acid ascorbic) : 2.000 mg
Vitamina A (caroten) : 360 mg
Vitamina E : 120 mg
Vitamina F : 120 mg
Vitamina K : 120 mg
Niacină (din grupa de vitamine B) : 120 mg
Vitamina B_2 (riboflavină) : 24 mg
Vitamina B_1 (tiamină) : 12 mg
Acid pantotenic (B_5) : 8 mg
Vitamina B_6 : 4 mg

Deşi nivelurile de vitamine B menţionate aici sunt mai scăzute decât în cazul altor plante, aceste niveluri corespund mai îndeaproape cercetărilor recente privind nivelurile recomandate de vitamina B. După cum se poate vedea, ierburile precum grâul verde conţin aproape toate substanţele nutritive necesare pentru susţinerea vieţii.

* Raport către Societatea Americană de Chimie realizat de dr. C.F. Schnabel. Vezi www.grainmills.com.au/wheatgrass-juice/.

Oamenii de ştiinţă au efectuat cercetări ample privind substanţele nutritive vindecătoare conţinute de clorofilă şi au descoperit că ea acţionează şi ca tonic hepatic, protejând împotriva descompunerii ADN-ului, datorită conţinutului său ridicat de enzime. S-a arătat, de asemenea, că reduce efectele radiaţiilor, mai ales la persoanele supuse unor tratamente chimioterapice. Nu aştepta să te îmbolnăveşti grav. Începe să mănânci zilnic mai multe legume ori să iei clorofilă lichidă, concentrate alimentare verzi sau suc de grâu verde. Clorofila nu este toxică, alcalinizează, este hrănitoare, iar când e amestecată cu frunze de mentă devine o soluţie excelentă pentru aromatizarea apei potabile.

Notă: Alergiile la grâu sunt cauzate de glutenul din boabele de grâu. Grâul verde e tăiat înainte de formarea boabelor şi, prin urmare, nu conţine gluten.

PUTEREA VINDECĂTOARE A SULFULUI ORGANIC

În cartea lor *The Miracle of MSM : The Natural Solution for Pain*, medicii Stanley W. Jacob, Ronald M. Lawrence şi Martin Zucker atestă puterea sulfului organic, cunoscut şi ca MSM : „Iată un nutriment esenţial pe care nimeni nu îl consideră ca atare ! La medicină nu învăţăm nimic despre sulf. Sulful a fost cel mai puţin studiat şi cel mai neglijat nutriment".

Metilsulfonilmetan (MSM) este termenul ştiinţific pentru elementul organic sulf, care se formează în mod natural, găsindu-se în toate

celulele vii ale corpului nostru. MSM nu este drog, medicament, plantă medicinală sau substanţă sintetică, ci un nutriment organic care are un rol-cheie în formarea structurii fiecărei celule umane. Sulful organic are un efect de reglare asupra echilibrului şi secreţiilor hormonale, activităţii enzimelor şi imunităţii. Spre deosebire de calciu şi magneziu, sulful se găseşte din belşug în diverse alimente, însă pe de altă parte este distrus mai uşor prin încălzire sau uscare – de fapt, prin orice metodă de gătire. Aşadar, dacă dieta ta zilnică nu include un procent ridicat de alimente crude, probabil ai o carenţă de sulf organic. Cele mai bogate surse de MSM sunt legumele crude, precum varza, ardeiul gras, sparanghelul, varza de Bruxelles, usturoiul, ceapa, şi erbaceele verzi, precum grâul şi orzul. Printre principalele semne ce apar atunci când corpul are deficit de sulf se numără durerea şi inflamaţia sub formă de artrită, dar şi alte afecţiuni autoimune, cum ar fi : astmul ; oboseala ; pielea, părul şi unghiile nesănătoase ; pierderile de memorie.

E important să nu ne lăsăm derutaţi de deosebirile dintre sulful organic (MSM) şi medicamentele pe bază de sulf. Dacă MSM este organic şi necesar organismului, medicamentele cu sulfit sunt variante sintetice care nu se formează în mod natural decât ca reziduuri ale corpului nostru. Deşi medicamentele pe bază de sulf au fost inventate de chimiştii europeni, acum mai bine de un secol înainte de apariţia antibioticelor, multe persoane nu tolerează medicamentele pe bază de sulf nici măcar în doze mici, ca în cazul dioxidului de sulf, folosit pe post de conservant în cazul multor alimente şi băuturi, mai ales pentru fructe uscate şi vin. Întrucât MSM este organic şi vital pentru organism, nu provoacă reacţii alergice, ca unele medicamente pe bază de sulf, ci dimpotrivă.

Sulful organic (MSM) poate ajuta în cazul următoarelor afecţiuni obişnuite:

- Îmbunătăţeşte calitatea pielii, îngroşând ţesuturile conjunctive ;
- Ajută la formarea proteinelor care întăresc părul şi unghiile ;
- Diminuează efectele unor alergeni ;
- Previne acumularea de bacterii rele şi de paraziţi în abdomen ;

- Calmează migrenele ;
- Atenuează sforăitul ;
- Albeşte dinţii ;
- Constipaţie ;
- Candida ;
- Crampe şi spasme ;
- Artrită ;
- Probleme cu privire la glicemie.

Biblia numeşte sulful „pucioasă”, iar utilizările lui medicinale datează de multe mii de ani, de pe vremea Războiului Troian, când soldaţii îşi vindecau rănile în băile cu sulf ale lui Agamemnon. Băile sulfuroase (izvoare termale) sunt renumite chiar şi în ziua de azi, deoarece tratează diferite suferinţe articulare. De obicei, sulful e considerat al patrulea mineral ca importanţă în corp, după calciu, fosfor şi potasiu, reprezentând mai puţin de 0,5% din greutatea corporală.

DMSO

După cum ştim, cei mai mulţi dintre noi avem deficit de sulf organic nu doar din cauză că nu mâncăm suficiente verdeţuri (cazul multora dintre noi), ci şi fiindcă acesta e distrus prin gătit şi procesare. Îţi prezentăm aici o altă formă de sulf asemănătoare cu MSM, care poate ajuta foarte mult în numeroase probleme de sănătate ; acest tip nu este pentru uz intern, ci se aplică pe piele, de unde este absorbit de muşchi şi structurile asociate, cu mai multe scopuri. Este deosebit de util când efectuăm orice tip de exerciţiu sau ca o completare a exerciţiilor interne.

DMSO este sulful organic format în mod natural, care leagă între ele celulele copacilor. Se extrage ca produs secundar la obţinerea pastei de hârtie, însă odinioară era aruncat ca derivat rezidual al industriei celulozei din lemn. A fost studiat pentru prima dată de Stanley Jacob, unul dintre cei care au descoperit MSM. La fel ca MSM (metilsulfonilmetan), DMSO (dimetilsulfoxid) este un nutriment pe

bază de sulf organic[1]. DMSO şi MSM sunt forme naturale de compuşi ai sulfului, utilizate de mulţi ani, fiind sigure şi netoxice. DMSO are cam aceleaşi proprietăţi vindecătoare ca MSM, dar şi câteva în plus. DMSO nu se foloseşte intern (pentru uzul intern se preferă MSM) deoarece poate produce unele efecte secundare, cum ar fi respiraţia usturoiată, gazele intestinale şi reacţiile alergice (deşi niciunul dintre aceste efecte secundare nu pune viaţa în pericol). Totuşi, una dintre proprietăţile DMSO aplicat extern, pe care MSM nu o are, este capacitatea de a acţiona ca transportator eficient al altor substanţe prin piele. DMSO acţionează efectiv ca solvent organic, transportând în corp alte substanţe amestecate cu el, prin piele şi membranele mucoase. În cantităţi mici (5-10%), DMSO mai poate fi adăugat în soluţii interne de MSM, pentru a facilita absorbţia acestuia în corp. DMSO devine şi un supertransportator eficient al nutrimentelor şi/sau al uleiurilor esenţiale – indiferent de combinaţie – în ţesuturile locale pe care este aplicat. Suplimentele nutritive se pot dizolva în soluţie de DMSO, după care se aplică pe piele pentru o absorbţie rapidă în circulaţia sangvină, dacă funcţia digestivă e slabă şi persoana nu reuşeşte să absoarbă corect nutrimentele, ca în cazul persoanelor în vârstă. În plus, DMSO este antibacterian şi antiviral, deci nu produce neapărat absorbţia ulterioară a bacteriilor de suprafaţă sau a infecţiilor de pe suprafaţa pielii ; în schimb, poate fi aplicat cu succes pe inflamaţiile herpetice deschise (orale sau genitale), grăbindu-le vindecarea. În acest scop şi în majoritatea cazurilor de uz extern, cel mai bine e să fie diluat într-o soluţie de 50 : 50 cu aloe vera, pentru a reduce riscul de iritaţii, mâncărimi sau senzaţii uşoare de arsură, colaborând totodată cu aloe vera, o substanţă eficientă pentru vindecarea pielii.

DMSO a dovedit efecte remarcabile în cazul durerilor articulare şi problemelor coloanei vertebrale, cum ar fi inflamaţiile de disc şi nevralgiile, chiar şi în paralizie. În prezent este cercetat în centre

1. Niciuna dintre cele două forme de sulf organic nu trebuie confundată cu medicamentele pe bază de sulf, care sunt anorganice şi sintetice. Aceste forme anorganice inferioare sunt folosite ca antibiotice, multe persoane având reacţii alergice la ele.

medicale pentru tratarea paraliziilor. James A. Howenstine, autorul cărţii *A Physician's Guide to Natural Health Products That Work*, spune :

> Medicii din toată lumea specializaţi în boli ale sistemului nervos, în leziuni cerebrale şi în leziuni ale măduvei spinării au constatat că DMSO este deosebit de eficient în tratarea leziunilor capului şi ale măduvei spinării. Utilizarea DMSO într-un interval de câteva ore de la producerea leziunilor cerebrale şi de o oră în cazul leziunilor măduvei spinării a prevenit moartea sau paralizia, de multe ori inevitabile în astfel de cazuri. Nicio altă terapie nu reduce mai bine tensiunea intracraniană. În situaţia unor traumatisme la cap sau ale măduvei spinării, din cauza oaselor care înconjoară aceste două structuri, fluidul rezultat din reacţia inflamatoare amplifică enorm de mult efectele dăunătoare asupra creierului şi a măduvei spinării.

Probabil fiindcă DMSO e atât de ieftin şi natural, Administraţia pentru Alimente şi Medicamente l-a aprobat doar pentru conservarea organelor în vederea transplantului şi pentru tratarea cistitei interstiţiale. DMSO a dispărut aproape complet ca subiect al ştirilor medicale convenţionale, ceea ce i-a făcut pe unii să creadă că a fost discreditat de companiile farmaceutice. Adevărul e mult mai complicat. În anii 1980, faimoasa trupă de punk-rock Dead Kennedys, condusă de Jello Biafra, a compus o piesă numită „DMSO", despre proprietăţile acestei substanţe. Se zvonea că hipioţii umblau pe străzi cu pistoale de apă umplute cu un amestec de DMSO şi LSD, stropindu-i pe poliţişti. Se spunea că, în contact cu pielea, câteva picături dintr-un amestec de DMSO şi LSD erau suficiente ca să te ţină zile bune într-o stare euforică.

Istoria DMSO a început în 1961, când dr. Stanley Jacob, cercetător avangardist şi „părintele DMSO-ului", era şeful programului de transplant de organe de la Oregon Health Sciences University. În timp ce investiga potenţialul DMSO în conservarea organelor, a descoperit că substanţa pătrunde repede şi profund în piele fără a o vătăma. Cum presa a răspândit curând vestea descoperirii făcute de Jacob, nu peste multă vreme pacienţi cu diverse probleme medicale au început să folosească DMSO. Întrucât era disponibil pentru uz industrial şi era foarte ieftin, pacienţii şi-l puteau administra singuri. Aşadar, de ce

DMSO este în continuare evitat, în prezent neputând fi vândut legal ca substanţă medicală?

> E ca nuca-n perete. Nu urmează abordarea rivală a unui agent împotriva unei entităţi bolnave. Este aspirina erei noastre. Dacă aspirina ar apărea astăzi, s-ar confrunta cu aceeaşi problemă. Dacă cineva ţi-ar da o pastiluţă albă şi ţi-ar zice s-o iei, că îţi va trece durerea de cap, temperatura corpului tău va scădea, te va ajuta să previi atacurile cerebrale şi problemele cardiace majore – ce-ai crede?[1]

Dr. Jacob este de părere că Administraţia pentru Alimente şi Medicamente a suprimat DMSO pentru a anihila interesul faţă de acest medicament natural, poate fiindcă e atât de eficient, încât reprezintă o ameninţare la adresa multor medicamente sintetice profitabile de pe piaţa actuală a analgezicelor. Întrucât DMSO poate transporta alte medicamente prin membrane, poate da randament bun chiar şi în doze mai mici, purtând în corp medicamente ca morfina, penicilina, steroizii, cortizonul şi multe altele. Această proprietate i-ar permite DMSO să funcţioneze ca un nou sistem de administrare a medicamentelor, care ar reduce riscul de infecţie iminent la fiecare penetrare a pielii, scutind totodată aparatul digestiv de efectele secundare toxice ale multora dintre analgezicele obişnuite.

Nu numai că DMSO este un posibil medicament natural minune, dar poate reduce doza sau nevoia de multe alte medicamente sintetice. În ziua de azi, DMSO se foloseşte cel mai mult ca analgezic topic, deoarece sunt studii care sugerează că înlătură durerea prin blocarea nervilor periferici. DMSO a tratat cu succes chiar şi arsuri, degerături, tăieturi, entorse şi dureri artritice, fiind folosit şi de mulţi sportivi şi atleţi olimpici. S-a semnalat că alinarea suferinţei este aproape imediată, durând mai multe ore.

Trebuie să subliniem faptul că DMSO (la fel ca aspirina) nu este neapărat un panaceu, ci mai degrabă o abordare simptomatică sigură, naturală pentru controlarea durerii, reducând inflamaţia, sau un sistem de administrare a altor substanţe netoxice naturale care pot fi de ajutor în procesul de vindecare.

1. www.dmso.org.

MAGNEZIUL ȘI TMT

În zilele noastre, deficitul de magneziu a devenit epidemic. Numit „mineralul antistres”, magneziul este vital pentru absorbţia calciului, relaxarea musculară, impulsurile nervoase, funcţiile cardiace şi alte câteva sute de funcţii, prevenind boli precum afecţiunile cardiace, hipertensiunea, palpitaţiile, aritmiile, accidentul cerebral, disfuncţiile neurologice şi toate tipurile de durere. Niveluri adecvate de magneziu sunt necesare pentru ca organismul să folosească vitamine antioxidante esenţiale, cum ar fi vitaminele C şi E. Fără suficient magneziu, insulina nu reuşeşte să transfere glucoza în celule, toxinele nu sunt eliminate corect, iar corpul îmbătrâneşte prematur. Magneziul mai este necesar şi pentru eliminarea metalelor grele din organism, iar împreună cu iodul te ajută să te protejezi de radiaţii. Glutationul, unul dintre cei mai importanţi antioxidanţi, depinde de magneziu. În ciuda tuturor acestor date ştiinţifice cunoscute, medicii alopaţi nu îţi prescriu aproape niciodată magneziu în cazul unei afecţiuni. Prescriu, în schimb, medicamente care îţi epuizează şi mai mult nivelurile de magneziu.

Potrivit doctorului Mark Sircus, autorul volumului *Transdermal Magnesium Therapy*, mai multe studii arată că peste jumătate din populaţia Statelor Unite are deficit de magneziu, conform dozei dietetice recomandate în prezent, despre care mulţi specialişti în nutriţie afirmă că e mult prea mică şi depăşită. O altă îngrijorare este că în ziua de azi se consumă mult prea mult calciu. Da, aşa este. Celor mai mulţi li se serveşte minciuna că nu ingerăm destul calciu, când de fapt am avea nevoie de mai mult magneziu, nu de calciu. Cercetările arată că la strămoşii noştri din paleolitic, care aveau oase extrem de tari, raportul între calciu şi magneziu era de 1 : 1 ; astăzi acest raport depăşeşte 10 : 1. Lista afecţiunilor care pot surveni din cauza acestui dezechilibru între calciu şi magneziu se întinde pe câteva pagini. Mulţi medici sunt conştienţi de nevoia suplimentării cu magneziu şi prescriu forme care pot fi absorbite parţial, precum citratul de magneziu sau oxidul de magneziu, care nu se absoarbe aproape deloc. Ei nu-şi dau

seama că, întrucât magneziul are o acţiune uşor laxativă, mare parte din cel pe care îl luăm pe care orală nu este absorbit, fiind eliminat prin scaun. De asemenea, în ziua de azi multe persoane suferă de intestin permeabil şi de boala Crohn, iar vârstnicii au o absorbţie defectuoasă, din cauza şubrezirii aparatului digestiv. Iată de ce magneziul transdermal ar fi o soluţie foarte eficientă pentru a te suplimenta cu magneziu, ocolind cu totul aparatul digestiv.

Dacă nu-ţi poţi permite să cumperi ulei de magneziu cu aplicare transdermală, îţi poţi face acasă ulei de magneziu ieftin şi uşor. Uleiul de magneziu este pur şi simplu clorură de magneziu (fulgi de cristal) dizolvată în apă. Cristalele de clorură de magneziu pot fi cumpărate online sau de la magazinele de produse naturiste, chiar şi din magazinele cu echipamente pentru acvarii, unde se vinde vărsat pentru acvariile cu apă sărată. În Japonia se numeşte Nigari (E511) şi se foloseşte la preparat tofu. Ai grijă ca sursa pe care o utilizezi să nu aibă impurităţi.

Cele mai bune surse alimentare de magneziu (desigur, în funcţie de sol) sunt hrişca, migdalele, nucile braziliene şi orice legumă cu frunze verzi crescută organic.

Prepară-ţi singur uleiul de magneziu

Ingrediente: ½ cană cu cristale de clorură de magneziu dizolvate în ½ cană cu apă clocotită îţi vor da o rezervă (foarte generoasă) pentru o săptămână. După răcire, pune amestecul într-o sticlă cu pulverizator sau într-un recipient din plastic pentru călătorie.

Dozaj: Aplică generos pe braţe sau pe picioare ori şi pe braţe, şi pe picioare; opt pulverizări cu ulei conţin circa 100 mg de magneziu.

Notă: Uleiul de magneziu poate să pişte un pic şi este uleios la atingere. Dacă pişcă prea tare, pur şi simplu diluează amestecul adăugând mai multă apă. Pentru ca tot magneziul să fie absorbit, va trebui să aştepţi 20 de minute înainte de a şterge excesul rămas.

MIRACOLUL SĂRII MARINE NEPROCESATE, OBŢINUTE PRIN EVAPORAREA APEI DE MARE LA SOARE

În ultimii ani, sarea a fost demonizată din cauza informaţiilor incorecte răspândite de dietele la modă şi a jalnicelor sfaturi nutriţionale date de medicii convenţionali. Am fost îndemnaţi să dăm uitării uimitoarele beneficii vindecătoare şi nevoia de sare marină neprocesată în dietă. Sarea marină obţinută prin evaporarea la soare a apei de mare conţine câteva dintre ingredientele esenţiale pentru supravieţuirea celulelor noastre.

Aşa cum am menţionat în capitolul precedent, corpul nostru nu este 70% apă, ci 70% apă sărată. Majoritatea cantităţii de sare din organism se stochează sub forma unor cristale de săruri de calciu şi de magneziu. Există dovezi solide că aceste cristale de sare sunt vitale pentru evitarea ruperii oaselor, ceea ce ar putea explica de ce femeile japoneze, care consumă puţine produse lactate sau chiar deloc, au cele mai tari oase din lume, în comparaţie cu femeile din Statele Unite şi Marea Britanie, care consumă cele mai mari cantităţi de produse lactate, dar înregistrează cele mai ridicate rate de osteoporoză. Japonezii susţin că motivul pentru care sunt mai puţin pasibili de osteoporoză este că au o dietă alcalină, dar şi bogată în forme naturale de sare marină alcalină, cu alimente precum algele marine, tamari şi miso, toate conţinând sare marină neprocesată. A nu se face confuzie între sarea marină de calitate superioară şi sarea de masă şi cea marină comercializate la supermarket, care sunt procesate şi neechilibrate din punct de vedere chimic.

Ce este sarea de mare neprocesată?

Sarea marină neprocesată obţinută prin evaporarea apei de mare la soare e numită uneori sare marină celtică, sare marină macrobiotică, sare gri ori sare marină organică. Tehnic vorbind, sarea nu este organică, pentru că nu are la bază carbonul (ca orice materie organică), deşi cuvântul *organic* este întrebuinţat pentru a sublinia vag faptul că

această sare nu este procesată. Să observăm că raportul dezechilibrat între sodiu şi potasiu, mai degrabă decât excesul de sodiu, este asociat cu multe tipuri de cancer.

Sarea de mare neprocesată obţinută prin evaporarea apei de mare la soare este foarte importantă pentru echilibrul acid-alcalin al celulelor. O carenţă de sare marină naturală în corp poate contribui la hiperaciditate, ducând la deteriorarea ADN-ului şi contribuind la proliferarea celulelor canceroase. Este important să subliniem un lucru : atunci când mărim cantitatea de apă băută, se recomandă să creştem şi aportul de sare marină naturală. În practica mea clinică am constatat că, în medie, un adult are nevoie zilnic cam de o jumătate de linguriţă, până la ceva mai mult de o linguriţă de sare marină neprocesată, în funcţie de efortul fizic depus, care afectează atât pierderea de apă, cât şi de sare. Dacă suferi de retenţie de apă scăderea aportului de sare procesată şi creşterea aportului de apă împreună cu tipul corect de sare – sare de mare neprocesată obţinută prin evaporarea apei de mare la soare – te pot ajuta să elimini efectiv excesul de apă. De asemenea, ar trebui să ţii cont de faptul că e posibil să mănânci multe alimente sărate în mod natural care conţin o cantitate mare de sare procesată. Cea mai bună sare nu este sarea de masă, sarea cu conţinut scăzut de sodiu sau sarea marină procesată, deoarece aceste produse sunt prelucrate, neavând minerale esenţiale, şi sunt dezechilibrate din punct de vedere chimic pentru corpul nostru. Sarea este benefică doar în stare brută, naturală, neprocesată, obţinută prin evaporarea apei de mare la soare. Cele mai bune tipuri sunt de departe sărurile marine celtice, din Normandia şi din Noua Zeelandă, a căror culoare bate spre gri, ceea ce evidenţiază conţinutul mineral distinct. Aceste săruri nerafinate sunt uşor umede când le cumperi la pungă şi sunt fie grunjoase, fie măcinate fin.

Dacă suferi de crampe, oboseală musculară, afecţiuni articulare, obezitate, ameţeală şi leşinuri, controlează-ţi mai întâi nivelul de sare. Sarea de mare neprocesată obţinută prin evaporarea apei de mare la soare, disponibilă în magazinele de produse naturiste serioase şi online, poate conţine peste 70 de microminerale care se găsesc în mare, toate vitale pentru echilibrul micromineral al corpului. Dar

repet : nu confunda sarea de mare neprocesată cu sarea de masă obişnuită ori cu clorura de sodiu. Sunt complet diferite. Prima este un medicament, însă a doua este otravă.

Adesea, când un medic îţi recomandă reducerea consumului de sare din cauza unei probleme cardiace sau a altei afecţiuni, asta denotă că sarea de masă obişnuită îţi va agrava problema, pentru că nu este echilibrată din punct de vedere chimic, ceea ce este corect. Medicii din ziua de azi nu studiază nutriţia ca parte a formării lor medicale generale, aşa încât nu înţeleg diferenţa dintre sarea procesată şi sarea adevărată şi nici nu cunosc numeroasele beneficii pe care sarea de mare neprocesată le aduce sănătăţii şi capacitatea ei de a vindeca şi de a înlocui microminerale esenţiale care lipsesc.

LAETRILUL (B_{17}), VITAMINA LIPSĂ

Puterea nutritivă a anumitor seminţe era cunoscută din vechime, fiind atestată şi în Biblie : „Apoi a zis Dumnezeu : «Iată, vă dau toată iarba ce face sămânţă de pe toată faţa pământului şi tot pomul ce are rod cu sămânţă în el. Acestea vor fi hrana voastră»" (*Facerea* 1.29).

Numeroase boli cronice şi metabolice au constituit adevărate provocări pentru medicina din ultimii ani, însă multe dintre ele au fost învinse. În urmă cu doar câteva sute de ani, scorbutul, o boală metabolică, răpunea sute de mii de oameni, uneori populaţii întregi. Medicina a depistat cauza şi a prevenit-o, tratând astfel boala de la rădăcină, fiind eradicată chiar şi în ţările din Lumea a Treia. Leacul a fost găsit în buna şi vechea vitamină C, din citrice. În acelaşi chip, s-a văzut că alte boli letale, ca anemia pernicioasă, pelagra şi beri-beri, pot fi prevenite şi vindecate complet prin factori dietetici specifici, şi anume prin prezenţa nutrimentelor esenţiale într-un regim alimentar adecvat. Cu timpul, cred eu, se va descoperi că vitamina B_{17} previne şi, posibil, ameliorează numeroase afecţiuni, cum s-a întâmplat cu vitaminele C şi B în trecut.

În 1950, biochimistul Ernst T. Krebs (Jr.) a izolat o vitamină nouă pe care a numit-o B_{17}, cunoscută şi ca *laetrilă*. Cu trecerea timpului, mulţi oameni de ştiinţă s-au convins că Krebs găsise în sfârşit un

mijloc de prevenire a cancerului, poate chiar un tratament. Cartelurile farmaceutice de la vremea respectivă, neputând să breveteze vitamina ori să pretindă drepturi exclusive asupra ei, au lansat împotriva laetrilei un atac de o agresivitate fără precedent, în ciuda faptului că dovezile privind eficienţa ei în controlarea celor mai multe forme de cancer sunt copleşitoare. Companiile farmaceutice şi autorităţile medicale n-au făcut niciodată atât de multe pentru a împiedica publicul să afle despre importanţa acestui nutriment vital pentru dieta umană. În multe cercuri medicale tradiţionale se ştie că vitamina B_{17} previne cancerul, iar în unele cazuri duce la regresia lui ; însă, cu toate acestea, cei mai mulţi nu ştiu asta.

De exemplu, migdala amară, una dintre cele mai bogate surse de B_{17}, a fost interzisă în Statele Unite în 1995. B_{17} se găseşte în seminţele unor fructe care nu conţin acid citric, cum ar fi merele, piersicile, cireşele, şi, în cantitate foarte mare, în miezul sâmburelui de caisă. Sâmburele de caisă nu ar trebui aruncat deoarece înăuntrul cojii tari se află unul dintre cele mai importante alimente cunoscute de omenire, vitamina B_{17}. Acesta se mai găseşte în grăunţele de mei şi în multe erbacee, cum ar fi grâul verde şi orzul verde, în frunzele necoapte (verzi) de papaia şi în fructele pawpaw. Sursele alimentare de B_{17} din seminţele de fructe constituie unul dintre alimentele de bază în culturi precum Navajo, Hunza şi cea abhază, ca să amintim doar câteva. Fapt notabil, membrii acestor populaţii tribale ajung în mod obişnuit la peste 90 de ani, iar cancerul este extrem de rar întâlnit în rândurile lor. Odinioară, când cancerul nu era atât de împânzit, oamenii mâncau fructul întreg, mestecând, înghiţind şi savurând şi seminţele. În plus, adesea seminţele de fructe erau păstrate şi folosite la mesele principale, în scopuri nutritive. Oamenii par să fi căpătat obiceiul foarte prost de a mânca fructul şi a arunca cel mai important nutriment alimentar împotriva cancerului, vitamina B_{17}, care se găseşte în seminţe.

ENZIMELE, IZVORUL VIEŢII

Enzimele sunt proteine active biologic ce se găsesc în toate celulele vii, animale sau vegetale. „Enzimele reprezintă forţa de muncă a corpului necesară pentru a îndeplini orice funcţie impusă de

activitățile noastre cotidiene și sunt necesare pentru a ne menține în viață”, spun medicii D.A. Lopez, K.M. Williams și K. Miehlke în cartea lor *Enzymes : The Fountain of Life*. „Ele răspund de toate funcțiile fiecărui sistem biologic din corpul nostru. În același timp, sunt extrem de importante pentru corpul nostru în sprijinirea mecanismelor de apărare și a sistemului imunitar, pentru a ne feri de forțe nocive și de pericole specifice la adresa sănătății noastre. Sistemul imunitar depinde foarte mult de enzime pentru a-și îndeplini funcția de protecție.”

Există două clase de enzime, metabolice și digestive (alimente). Enzimele metabolice sunt produse de celulele corpului (ficat și pancreas) în vederea accelerării reacțiilor chimice și producerii de energie, absorbției de oxigen, purificării sângelui și detoxificării. Funcționarea tuturor celor 100 de trilioane de celule din corpul omenesc depinde de enzimele metabolice. Pe măsură ce îmbătrânim, corpul nostru produce astfel de enzime într-un număr mai mic, ceea ce contribuie la procesul de îmbătrânire, rezultatele fiind ridurile, pierderea de masă osoasă și bolile în general. Enzimele digestive sunt produse (secretate) de-a lungul aparatului digestiv de către organele digestive, cum ar fi gura (când mestecăm mâncarea), ficatul, vezica biliară, pancreasul, stomacul, intestinul subțire și colonul. Ele contribuie la descompunerea proteinelor, lipidelor și carbohidraților și permit absorbirea nutrimentelor din alimentele pe care le consumăm în sistemul circulator și eliminarea deșeurilor.

Enzimele sunt alcătuite dintr-o bază proteică, cu un lanț de aminoacizi ; din punct de vedere funcțional, sunt catalizatori vitali pentru orice reacție chimică din corp, fiind la fel de importante în procesul de vindecare ca oxigenul, apa, sarea și mineralele. În timp ce enzimele metabolice ajută la construirea și repararea structurii celulare a corpului, enzimele digestive acționează invers, descompunând moleculele din mâncare în substanțe energetice utilizabile.

Enzimele alimentare sunt introduse în corp doar prin alimente crude – atât fructe și legume proaspete nepreparate termic, nuci și semințe, germeni de cereale și cereale integrale, cât și produse lactate crude (nepasteurizate), ouă crude și carne crudă. Toate alimentele crude conțin exact cantitatea de enzime necesară digerării alimentului respectiv, singurele excepții fiind papaia (papaină) și ananasul (bromelaină), care conțin mai multe. Gătirea sau procesarea alimentului

îi distruge toate enzimele vitale. Întrucât multă lume mănâncă doar alimente gătite sau procesate, aparatul nostru digestiv e nevoit să producă mai multe enzime digestive pentru a ajuta procesul. Dintre animale, doar oamenii gătesc mâncarea ; toate celelalte animale au o alimentaţie 100% crudivoră.

Unul dintre cele mai dezbătute subiecte din domeniul sănătăţii este cât de multe alimente crude ar trebui să consumăm. Ei bine, pentru cei mai mulţi dintre noi răspunsul ar fi : mult mai mult decât o facem acum. Occidentalii, în special, s-au deprins să mănânce doar alimente gătite, procesate şi rafinate, golite de toate enzimele. Dieta noastră modernă încurajează bolile digestive, fiindcă indivizii tind să digere incomplet lipidele, proteinele, carbohidraţii şi glucidele, deoarece procesul de gătire distruge enzimele naturale din alimente. O temperatură de aproximativ 49°C e de ajuns pentru a distruge enzimele. De exemplu, pasteurizarea laptelui distruge lactaza, care ajută la digerarea lactozei (zahărul din lapte). Unul dintre motivele pentru care atât de multe persoane au în ultima vreme intoleranţă la lactoză nu este că ar fi ceva în neregulă cu indivizii respectivi, ci pentru că laptele este, în esenţă, mort. Înainte de creşterea urbană la scară mare, pricinuită de industrializare, lumea ţinea vaci de lapte inclusiv în zonele urbane, iar majoritatea târgurilor şi oraşelor erau deservite de un lăptar local (care îţi aducea laptele la uşă), astfel încât perioada scurtă dintre producţie şi consum reducea la minimum riscul de îmbolnăvire derivat din băutul laptelui crud, iar intoleranţa la lactoză, sindromul de intestin iritabil, boala Crohn şi multe alte tulburări digestive răspândite astăzi erau aproape inexistente. Apoi, în 1973, guvernul Statelor Unite a impus pasteurizarea laptelui utilizat în comerţul interstatal, iar aceste boli s-au înmulţit vertiginos.

Aproape toate metodele de gătit distrug o cantitate sau alta de enzime, însă unele sunt mai rele decât altele. Cele mai bune metode de gătit, care mai păstrează nişte enzime, sunt uscarea la soare sau deshidratarea, gătitul uşor la aburi, coacerea sau frigerea pe grătar. Printre cele mai rele sunt fierberea şi prăjirea ; iar cea mai rea dintre toate este, probabil, gătitul la cuptorul cu microunde. Nu apela la medici alopaţi pentru sfaturi privind beneficiile includerii în dietă a alimentelor crude ; chiar şi experţii în medicină naturistă

continuă să dezbată subiectul celei mai bune proporţii de alimente crude/gătite. Dacă am zice că 50% crud ar reprezenta norma în general, atunci acest procent va creşte pe timpul verii şi va descreşte iarna.

Dacă ai un aparat digestiv şubred sau eşti o persoană mai în vârstă şi, în mod obişnuit, observi în scaun alimente nedigerate (deficit de yang în splină sau în rinichi, potrivit medicinei tradiţionale chineze), probabil că alimentele crude ţi se vor părea greu de digerat, caz în care sucurile de legume (nu de fructe) şi supele crude constituie o modalitate mult mai eficientă de a obţine beneficiile consumului de alimente crude. Adaugă ghimbir şi alte plante care încălzesc aparatul digestiv în sucurile de legume şi în supele crude pentru a intensifica focul digestiv. În general, sucurile de fructe au un conţinut prea mare de zahăr şi pot creşte considerabil nivelul glicemiei în cazul multor persoane. Cel mai bine este să consumăm fructele crude şi întregi, nu sub formă de suc, având grijă să mâncăm şi câteva seminţe. Persoanele cu diabet tolerează de obicei în cantităţi moderate fructele care nu sunt dulci, precum citricele sau strugurii roşii ce nu au gust dulce.

O dietă compusă aproape în întregime din alimente crude era socotită optimă în urmă cu câteva decenii, însă acum roata se întoarce şi se recunoaşte faptul că strămoşii noştri din paleolitic n-au fost niciodată 100% crudivori. Continuând să înveţe de la medicina tradiţională chineză, medicina naturopată a înţeles că, în unele cazuri, o dietă 100% crudă poate să nu fie cea mai bună soluţie, mai ales în cazul unor tulburări digestive precum cele menţionate anterior. Medicina tradiţională chineză i-a încurajat întotdeauna pe oameni să mănânce în funcţie de anotimp : în lunile de vară să mănânce mai multe produse vegetale crude, iar în lunile de iarnă, mai multe ciorbe, supe şi plante medicinale care încălzesc.

Am văzut de multe ori care sunt beneficiile unui regim de crudităţi, utilizând sucuri de legume, şi am asistat la miracole medicale generate de posturile ţinute periodic cu sucuri de legume crude. Suplimentarea cu enzime ajută, de asemenea, la recuperarea din multe boli, nu doar din afecţiunile digestive. Dacă ai folosit antibiotice în trecut, dacă ai dificultăţi de învăţare sau autism ori dacă nu mănânci suficiente alimente crude, suplimentarea cu enzime s-ar putea dovedi de mare folos. Există numeroase formule cu enzime pe piaţă,

de diferite calităţi. Suplimentarea cu superalimente şi alimente fermentate, renunţarea la mesele gătite şi servirea unui suc sau a unei supe de legume crude constituie modalităţi sigure de a-ţi menţine nivelurile enzimatice la valori normale. Un alt mod excelent de a înmulţi enzimele din dietă este germinarea, deoarece germenii sunt bogaţi şi în proteine, şi în enzime. Trusele de germinare se găsesc la mai toate magazinele de produse naturiste, însă poţi foarte uşor să-ţi faci singur un container pentru germinare folosind un borcan cu gura largă şi nişte tifon. Germinarea este extrem de uşoară, iar germenii sunt foarte gustoşi în salate sau ca garnitură pentru mâncăruri gătite.

Însănătoşeşte-te storcând sucuri

Dr. Joseph Mercola spune despre stoarcerea sucurilor : „Sunt convins că este unul dintre cele mai puternice instrumente pe care le putem utiliza pentru a dobândi un nivel foarte mare de vitalitate. Cu toţii avem nevoie de alimente crude zi de zi, iar aceasta este o tehnică excelentă de a te asigura că primeşti cantităţi mari din ele".

Dacă intenţionezi serios să te recuperezi dintr-o boală sau dacă vrei pur şi simplu să-ţi menţii o stare de sănătate bună, investiţia într-un storcător de fructe e obligatorie. Toată lumea a auzit de storcătoare de fructe pentru acasă, pentru baruri unde se servesc sucuri şi suplimente naturale cu suc, însă nu mulţi înţeleg exact cât de benefice sunt sucurile pentru sănătate, ca să nu mai spunem cât de uşor se obţin cu un storcător bun.

Beneficiile stoarcerii:

- Sursă de vitamine organice, minerale, enzime şi alte micronutrimente cu biodisponibilitate mare ;
- Acţiune puternică de curăţare a sângelui ;
- Sprijină protecţia împotriva bolilor degenerative şi infecţiilor ;
- Sporeşte capacităţile de vindecare ale corpului ;
- Energizează întregul trup ;
- Detoxifică organele şi ţesuturile ;
- Reduce aciditatea în articulaţii şi sânge.

Recent, Institutul Naţional de Oncologie a analizat substanţe chimice specifice din legume şi fructe care furnizează protecţie împotriva unor boli moderne, precum afecţiunile cardiace sau cancerul. O asemenea clasă de fitonutrimente care oferă protecţie împotriva îmbolnăvirii, după cum au dovedit numeroase studii, este reprezentată de proantocianidine – care, din punct de vedere chimic, sunt flavonoide oligomerice. Se găsesc în cantităţi mari în mere, în sâmburi de struguri (în special struguri roşii) şi în pieliţa boabelor de struguri, în coaja de pin maritim, în vinul roşu, în merişor şi în frunzele de afin, în mesteacăn, în ginkgo şi în păducel. Scorţişoara, fructul de aronia, coacăzele negre, ceaiul verde şi ceaiul negru conţin de asemenea proantocianidine, iar boabele de cacao au cea mai mare concentraţie. Studiile au arătat că proantocianidinele au o putere antioxidantă de 20 de ori mai mare decât vitamina C şi de 50 de ori mai mare decât vitamina E. S-a demonstrat că în special sâmburii de struguri îmbunătăţesc flexibilitatea articulaţiilor, arterelor şi ţesuturilor corporale, cum ar fi cel cardiac, susţinând ameliorarea circulaţiei sângelui prin întărirea capilarelor, arterelor şi venelor.

Pentru a avea acces uşor şi ieftin la toate aceste nutrimente fără a-ţi cheltui toţi banii pe suplimente, investeşte într-un storcător casnic de calitate, care separă fibrele nedigerabile din fructe şi legume, făcând astfel ca substanţele nutritive vindecătoare să fie mai biodisponibile, în cantităţi mult mai mari decât dacă ai mânca fructul sau leguma întreagă. Deoarece majoritatea nutrimentelor sunt blocate în fibre, când mănânci un morcov crud, de pildă, asimilezi doar aproximativ 1% din beta-carotenul disponibil ; pe de altă parte, prin stoarcere, aproape 100% din beta-carotenul din morcov poate fi asimilat. Pe lângă numeroasele lor micronutrimente, fructele şi legumele furnizează un alt nutriment vital, esenţial pentru sănătate : apa. Cel puţin 70% din celulele noastre sunt alcătuite din apă, iar unele părţi ale corpului – creierul, de exemplu – conţin între 80 şi 90% apă. Culturile care au o dietă cu un conţinut ridicat de alimente bogate în apă – în principal, fructe şi legume – manifestă o sănătate mai bună şi durate mai mari de viaţă.

Repet : întrucât sucurile de fructe pot conţine cantităţi mari de zahăr natural şi pot agrava starea celor care au probleme cu glicemia, începe cu sucuri de legume şi fii cu luare-aminte la fructe. Cele mai

bune fructe pe care le poţi adăuga în sucurile de legume sunt merele, lămâile sau limetele şi varietăţile de struguri nedulci. Începe cu legumele verzi şi legumele cu frunze verzi, apoi treci la morcovi şi alte legume cu amidon. Poţi adăuga un pic de măr, lămâie, limete, struguri sau alte fructe pentru gust, plus ceva ghimbir sau mentă pentru aromă. În cele din urmă, ar trebui să începi să adaugi seminţe şi erbacee, cum ar fi grâul sau orzul verde, pentru o nutriţie superioară. De fapt, e foarte sănătos să sari peste mese şi să consumi un suc în schimb şi, în plus, te ajută să slăbeşti sănătos. De asemenea, pare să regleze apetitul şi să reducă pofta de dulce. Dacă nu-ţi plac deocamdată sucurile naturale proaspete, poţi să începi cu legume şi fructe care îţi plac, pentru ca mai apoi să încerci să te obişnuieşti cu sucurile mai benefice. Aici e cât se poate de potrivit un ghid al obţinerii de sucuri prin stoarcere ; majoritatea storcătoarelor bune sunt însoţite de ghiduri simple, însă acestea sunt oarecum limitate. Şi nu uita : nu toate storcătoarele de fructe sunt la fel. Storcătoarele de calitate superioară, folosite în barurile care servesc sucuri, sunt disponibile şi în dimensiuni pentru uz casnic. În ziua de azi poţi achiziţiona un storcător casnic accesibil care şi stoarce, şi macină, şi amestecă.

PROPORȚIILE DE OMEGA

Se ştie că Mahatma Gandhi urma o dietă strict vegetariană, o convingere adânc înrădăcinată în tradiţiile hindusă şi jainistă din India, în special în Gujarat, unde s-a născut Gandhi. În anii tinereţii sale, pe când era avocat stabilit la Londra, Gandhi a studiat ce înseamnă o dietă vegetariană corectă şi a ajuns la concluzia că, „acolo unde seminţele de in sunt consumate cu regularitate, sănătatea e mai bună".

Cele trei tipuri de acizi graşi omega-3 implicaţi în fiziologia umană sunt : acidul alfa-linolenic (ALA) (care se găseşte în uleiurile vegetale) ; acidul eicosapentaenoic (EPA) ; şi acidul docosahexaenoic (DHA) (ultimele două se găsesc de obicei în uleiurile de peşte). Numeroasele beneficii ale acizilor graşi esenţiali omega-3 ALA, EPA şi DHA au atras prima oară atenţia oamenilor de ştiinţă la începutul anilor 1970, când medicii danezi au observat că poporul inuit din Groenlanda

înregistrează o incidenţă mai mică a bolilor cardiace şi artritei, deşi aveau o dietă bogată în grăsimi, doar pe bază de carne. Cercetarea intensă a constatat curând că două dintre grăsimile (uleiurile) pe care inuiţii le consumau în cantităţi mari, EPA şi DHA din fructe de mare, aveau un rol esenţial în reducerea plăcii arteriale, în prevenirea cardiopatiilor şi accidentelor cerebrale. Cercetări mai recente au stabilit că uleiurile de peşte (EPA şi DHA) sunt esenţiale în prevenirea aterosclerozei, atacurilor de cord, depresiei, chiar şi a cancerului.

Se estimează că cel puţin 85% dintre cei care trăiesc în Occident au deficit de acizi graşi omega-3, majoritatea ingerând o cantitate mult prea mare de acizi graşi omega-6, o familie de acizi graşi polinesaturaţi proinflamatori şi antiinflamatori consumaţi în principal sub forma uleiurilor vegetale obişnuite. Mai simplu spus, pentru a înţelege câte ceva despre lipidele de care corpul are concret nevoie: toate grăsimile alimentare sunt un amestec de două tipuri diferite, saturate şi nesaturate. Grăsimile nesaturate includ grăsimi poli- şi mononesaturate. Omega-3 şi omega-6 sunt tipuri de grăsimi polinesaturate; se numesc „esenţiale” deoarece corpul nostru nu le poate produce din alte grăsimi, deci trebuie să le obţinem din alimentaţie. În corp există multe tipuri de grăsimi. Câteva dintre cele mai importante se găsesc pe lista compuşilor care alcătuiesc pereţii celulari din organism. După ce au izolat aceste grăsimi, studiile ştiinţifice au ajuns la concluzia că, atunci când proporţia de omega-6 şi omega-3 depăşeşte raportul de 4 : 1, persoanele respective suferă de numeroase probleme de sănătate. Faptul e deosebit de semnificativ, din moment ce în carnea vitelor hrănite cu cereale proporţiile pot depăşi 20 : 1, pe când în carnea vitelor hrănite cu iarbă sunt în jur de 3 : 1.

Acizii grași omega-3 sunt importanți pentru o creștere normală

Acizii graşi omega-3 joacă un rol important în prevenirea şi tratarea:
- bolii arteriale coronariene;
- hipertensiunii;
- artritei;
- cancerului;
- altor boli inflamatorii şi autoimune.

În ultima sută de ani, alimentaţia noastră a suferit o schimbare rapidă şi fără precedent. În această perioadă s-a dezvoltat industria modernă a uleiurilor vegetale ; aceste uleiuri provin în principal din plante bogate în grăsimi omega-6, nu omega-3. Agricultura modernă a sporit şi ea producţia de acizi omega-6, acordând prioritate cerealelor furajere pentru hrana animalelor domestice, iar cerealele sunt bogate doar în grăsimi omega-6. Prin urmare, în mod agresiv, tehnicile de management al unei agriculturi industrializate au dus la reducerea conţinutului de grăsimi omega-3 din multe alimente, cum ar fi carnea şi peştii de crescătorie. Acest dezechilibru, în care nivelurile de grăsimi omega-6 depăşesc nivelurile de omega-3, poate fi observat comparând plantele comestibile sălbatice şi animalele sălbatice cu produsele agriculturii moderne. Acestea din urmă au frecvent niveluri mult mai mici de omega-3, dezechilibru care a produs o gamă largă de probleme. Udo Erasmus, autorul cărţii *Fats That Heal, Fats That Kill*, spune : „Simptomele deficitului de omega-3 [includ] întârzierea de creştere, probleme de vedere şi învăţare, coordonare motrice, slăbiciune, furnicături în braţe şi picioare, [şi] modificări comportamentale. Cu excepţia primului, toate sunt simptome utilizate pentru diagnosticarea sclerozei multiple".

În ziua de azi, din cauza dietei moderne alcătuite din carne, peşte, pui şi uleiuri vegetale (în special ulei de măsline), proporţia estimată este în jur de 20 : 1. Strămoşii noştri primitivi sănătoşi au evoluat cu o dietă în care proporţia de omega-6 şi omega-3 era de aproximativ 1 : 1 sau 2 : 1. Mulţi specialişti în nutriţie cred acum că motivul principal al incidenţei ridicate a bolilor cardiace, hipertensiunii, diabetului, obezităţii, îmbătrânirii premature şi a unor forme de cancer ar putea să fie cauzată de proporţiile incorecte de grăsimi esenţiale omega-6 şi omega-3.

Testele clinice au arătat că suplimentarea cu ulei de peşte e eficientă în tratamentul multor afecţiuni, printre care artrita reumatoidă, diabetul, colita ulcerativă şi boala Raynaud. Recunoscând beneficiile unice ale acizilor omega-3, în special EPA şi DHA, şi consecinţele grave ale unui dezechilibru între acizii omega-3 şi omega-6, Institutul Naţional de Sănătate a publicat recent recomandările sale privind aportul zilnic de acizi graşi. Acesta include 650 mg de EPA şi DHA,

2,22 g zilnic de acid alfa-linolenic (ALA) şi 4,44 g de acid linoleic, ce se găseşte în acizii omega-6. Acizii graşi naturali ca omega-3 se găsesc în cantităţi mari în peştii de adâncime (însă trebuie să te asiguri că peştele nu este contaminat cu mercur), dar şi în carnea animalelor hrănite cu iarbă, cum ar fi carnea de vită, de bizon şi de struţ. Acest tip de grăsime nu te îngraşă ; dimpotrivă, ajută de fapt în curele de slăbire la curăţarea arterelor, la reglarea tensiunii arteriale şi scăderea colesterolului. Inuiţii, care se hrănesc doar cu carne şi grăsimi de vieţuitoare marine, au de fapt unul dintre cele mai scăzute niveluri de colesterol din toate culturile, deoarece consumă cantităţi mari de uleiuri de peşte (omega-3), ajungând la o proporţie optimă de omega-3 şi omega-6. Pe scurt, cu cât sunt mai puţini acizi inflamatori omega-6 şi mai mulţi acizi omega-3, cu atât mai bine. Echilibrarea proporţiei dintre omega-3 şi omega-6 contribuie la combaterea bolii prin vindecarea sistemelor nervos, imunitar şi hormonal şi hrănirea creierului. Proporţia optimă medie ar trebui să fie între 1 : 1 şi 2 : 1 (omega-3 faţă de omega-6).

Sursele vegetale de grăsimi omega-3 (acid alfa-linolenic) se găsesc în uleiurile de in, de chia, de cânepă şi de perilla, în vreme ce acizii graşi predominanţi din peştii graşi şi uleiurile de peşte conţin atât EPA, cât şi DHA. Acidul alfa-linolenic aflat în sursele vegetale trebuie transformat în EPA şi DHA în corp, iar această transformare poate fi dificilă în cazul persoanelor în vârstă, motiv pentru care unii nutriţionişti recomandă utilizarea atât a uleiurilor vegetale cu omega-3, cât şi a uleiurilor de peşte, pentru obţinerea unor beneficii majore pentru sănătate. În orice caz, toate aceste surse pot acoperi necesităţile organismului de mai mulţi acizi omega-3 şi mai puţini acizi omega-6.

UIMITOARELE BENEFICII ALE NUCII DE COCOS

John Kabara, profesor emerit la Universitatea de Stat din Michigan, a cărui muncă de pionierat s-a concentrat asupra efectelor antivirale ale monolaurinei, spune : „Dacă ar exista un ulei pe care să-l poţi folosi pentru necesităţile zilnice din bucătărie şi care să te ferească de boli cardiace, cancer şi alte afecţiuni degenerative, îmbunătăţindu-ţi

totodată digestia, întărindu-ţi sistemul imunitar şi ajutându-te să pierzi excesul de greutate, te-ar interesa ? ”.

Exact asta este uleiul de cocos virgin obţinut prin presare la rece. E bogat în acid lauric, un agent antiviral şi antibacterian dovedit, folosit în mod curent în tratamentul SIDA şi în multe clinici de medicină naturistă. Monolaurina este o monogliceridă a acidului lauric şi se găseşte şi în laptele matern uman ; constituie un factor-cheie care ne asigură un sistem imunitar sănătos când suntem bebeluşi. Uleiul de cocos extravirgin obţinut prin presare la rece este şi antibacterian, şi antiviral.

Uleiul de cocos virgin obţinut prin presare la rece este de departe cel mai bun ulei pe care-l poţi folosi pentru necesităţile culinare, datorită gradului său de oxidare la temperaturi ridicate şi faptului că sporeşte protecţia împotriva bolilor cardiace, a cancerului şi a altor afecţiuni degenerative, îmbunătăţindu-ţi digestia şi întărindu-ţi sistemul imunitar. S-a demonstrat că este benefic în timpul curelor de slăbire, având un efect stimulator direct asupra glandei tiroide şi a organelor metabolice, precum ficatul. În unele medii, uleiul de cocos a căpătat o reputaţie proastă, spunându-se că are un conţinut ridicat de grăsimi saturate. Din păcate, din cauza supoziţiilor incorecte făcute de autorităţile medicale, nucile de cocos au fost considerate a fi la fel de nesănătoase ca grăsimea de vită şi untura. Cercetarea premergătoare care a conchis că uleiul de cocos este dăunător a utilizat ulei de cocos hidrogenat (tratat termic), nu ulei de cocos extravirgin. Ca să clarificăm lucrurile, grăsimile saturate din plante se comportă cu totul diferit faţă de grăsimile saturate de provenienţă animală. De fapt, grăsimile saturate vegetale par să fie extrem de sănătoase. Uleiul de cocos nu conţine colesterol, ca grăsimile animale, deci nu-ţi va ridica nivelul de colesterol ; în realitate, studiile au arătat că îl reduce. Nici nu stimulează agregarea plachetară, cum fac grăsimile animale ; în schimb, ajută la prevenirea aterosclerozei şi a afecţiunilor cardiace. Acesta nu creşte nici riscul de cancer ; dimpotrivă, pare să-l reducă.

S-a arătat că uleiul de cocos virgin obţinut prin presare la rece are o puternică acţiune antivirală şi antiparazitară, întărind în acelaşi timp sistemul imunitar. S-a mai demonstrat că amplifică absorbţia nutrimentelor şi te ajută să ai o piele frumoasă, catifelată, fiind de asemenea

cunoscut de mii de ani şi considerat un ulei sănătos pentru gătit. Chiar şi la începutul secolului XX, cărţile de bucate recomandau folosirea lui. Toate acestea s-au schimbat odată cu campania împotriva grăsimilor saturate şi promovarea şi comercializarea grăsimilor polinesaturate rafinate, cum ar fi uleiurile de rapiţă şi de soia modificate genetic, produse de gigantice corporaţii alimentare americane. Ce nu ne spun aceste companii este că populaţiile din zona Pacificului, care consumă cantităţi mari de ulei de cocos, au niveluri de colesterol considerabil mai mici decât locuitorii din Statele Unite sau Marea Britanie, care consumă uleiuri vegetale procesate din rapiţă sau soia. Evită cu desăvârşire uleiul de rapiţă şi de soia, pentru că ambele sunt modificate genetic şi nu sunt sănătoase, indiferent dacă sunt organice sau nu. Uneori, cuvintele *grăsime* şi *ulei* pot fi considerate sinonime. Din punct de vedere chimic, termenul *ulei* se referă la o substanţă lichidă la temperatura camerei, iar *grăsime* se foloseşte dacă substanţa e solidă la temperatura camerei. Uleiul de cocos e solid la temperaturi mai mici de 24°C şi lichid peste această temperatură. Pentru scopuri nutritive, foloseşte întotdeauna ulei de cocos virgin obţinut prin presare la rece.

Miracolul oţetului din nucă de cocos

Poate ai auzit sau ai citit despre uimitoarele beneficii pentru sănătate şi de numeroasele cure cu oţet din cidru de mere folosite în cazul multor afecţiuni – dar ştiai că oţetul din nuci de cocos are aceleaşi beneficii sau chiar mai multe? Oţetul din nuci de cocos se face din seva colectată din crengile cocotierului. Seva cocotierului seamănă cu apa din nuca de cocos, însă este foarte concentrată, conţinând o varietate de nutrimente. Fermentat în mod natural mai bine de şase luni în vase de lut, are un conţinut foarte ridicat de minerale alcalinizatoare şi, spre deosebire de alte oţeturi medicinale, conţine floră probiotică naturală (FOS – fructooligozaharide). Acest oţet este produs organic, este plin de enzime şi nu conţine adaosuri de zahăr sau conservanţi; nu are substanţe chimice, gluten şi, de asemenea, este vegan. Poate fi utilizat ca oţet medicinal pentru cure de slăbit, diabet, balonare, reflux gastroesofagian, dar şi pentru probleme de stomac, ficat sau

splină şi numeroase alte afecţiuni înrudite cauzate de o digestie defectuoasă. Dezechilibrele digestive au fost asociate cu alergiile, artrita, astmul, îngrăşarea, constipaţia, bolile intestinale, depresia – iar lista poate continua. Poţi lua o lingură sau două de oţet diluat într-o cană cu apă caldă spre fierbinte sau îl poţi adăuga în ceaiul verde ori în apa normală de băut de două-trei ori pe zi, pentru uz medical. Poate fi savurat şi ca deliciu culinar, fiind foarte potrivit în sosuri pentru salată şi reţetele de maioneză de casă.

Dacă este crestat, cocotierul produce o inflorescenţă bogată în nutrimente, seva de cocotier bogată în substanţe nutritive (sucul care curge în mod natural sau „seva"), exsudată de florile cocotierului. În mod natural, conţine din abundenţă 17 aminoacizi (elementele constitutive ale proteinelor), vitamina A (beta-caroten), complexul de vitamine B (cum ar fi inozitolul, cunoscut pentru acţiunea sa eficientă în depresie, colesterol, inflamaţii şi diabet) şi vitamina C (bună la toate). E bogată în minerale precum fier, calciu şi magneziu, având şi un conţinut ridicat de potasiu (esenţial pentru echilibrul electrolitic, tensiunea arterială şi metabolismul glucidic). Conţine şi fructooligozaharide în formă naturală, probiotice care susţin sănătatea digestivă. Seva are un index glicemic foarte mic (doar 35). Cea mai mare binefacere în cazul crestării unui cocotier este că, odată incizat, acesta produce seva încontinuu vreme de 20 de ani! Din punctul de vedere al dezvoltării durabile, energia obţinută prin crestarea cocotierilor pentru sevă (5.000 de litri la hectar), în loc să fie lăsaţi să rodească, este de cinci-şapte ori mai mare la hectar decât producţia de ulei de cocos obţinută din cocotieri ajunşi la maturitate.

Cocotierii sunt cultivaţi în soluri vulcanice şi bogate de coastă, care contribuie la conţinutul ridicat de minerale al sevei. Adepţii entuziaşti ai oţetului din cidru de mere susţin că acesta poate trata o gamă largă de afecţiuni, lucru pe care l-am constatat şi eu. Unii spun că asta s-ar datora conţinutului mare de nutrimente. Însă, conform bazei de date a Departamentului American al Agriculturii privind nutrimentele, analizele nutriţionale arată că oţetul din cidru de mere nu are un conţinut măsurabil de vitamina A, vitamina B, vitamina C sau vitamina E, iar conţinutul de fibre (pectine) şi aminoacizi este egal cu zero. De fapt, în afară de potasiu şi acid acetic, nu conţine

practic niciun nutriment. Deşi oţetul din cidru de mere are numeroase beneficii pentru sănătate în virtutea nivelurilor de potasiu, conţinutului de acid malic şi capacităţii lui de a echilibra funcţiile stomacului şi ficatului, oţetul din nuci de cocos are aceleaşi proprietăţi, furnizând în plus multe alte beneficii, datorită nivelurilor sale ridicate de nutrimente, având de la zece până la 100 de ori mai multe vitamine, minerale şi aminoacizi[1].

ALOE VERA, UN SECRET STRĂVECHI AL SĂNĂTĂŢII

De-a lungul istoriei, aloe vera a fost utilizată în medicina ayurvedică extern, pentru mai multe afecţiuni ale pielii, şi intern, ca purificator şi epurator al organismului. Sucul de aloe vera este un tonic intern eficient pentru ficat ; în plus, curăţă colonul, deoarece are capacitatea de a disloca şi elimina toxinele din intestine, permiţându-i corpului să absoarbă mai eficient substanţele nutritive din mâncare. S-a dovedit a fi un tonic util pentru sistemul reproducător feminin, ajutând în perioadele de menopauză şi menstruaţie. Din punct de vedere botanic, aloe vera face parte din familia Asphodelaceae şi are proprietăţi nutritive, imunomodulatoare şi antioxidante, dovedindu-şi eficienţa şi împotriva îmbătrânirii. Luată ca supliment nutritiv, conţine polizaharide (lanţuri lungi naturale de glucide), vitamine (A, B, C şi E), aminoacizi, enzime, minerale (calciu, magneziu, mangan, zinc) şi fibre solubile. S-a demonstrat că ajută în probleme de sănătate atât intern, cât şi extern.

Aloe vera are următoarele utilizări :

- Intern : astm, arsuri la stomac, aciditate, ulcer peptic, tulburări digestive, gaze, constipaţie, hemoroizi, diabet, tensiune arterială, artrită, arsuri, infecţii urinare, afecţiuni renale, gută, febră, tuse, dureri în gât, bronşită şi ca tonic general pentru sănătate ;
- Extern : preparat topic pentru calmarea iritaţiilor pielii, inclusiv tăieturi, răni şi înţepături de insecte ; previne căderea părului

1. Pentru mai multe detalii, vezi www.superfoodly.com/benefits-of-coconut-vinegar-vs-apple-cider-vinegar.

stimulând creşterea lui naturală; mătreaţă, arsuri provocate de soare, filtru solar natural, cicatrice în urma operaţiilor chirurgicale, vergeturi, tălpi crăpate, dureri articulare şi musculare, umflături, riduri şi piele uscată.

CELE MAI DULCI MEDICAMENTE

Mierea

Un vechi proverb chinezesc spune: „În momente de frământare, îndulceşte ceaiul cu miere". În aproape toate sistemele medicale tradiţionale, mierea brută, neprocesată a fost socotită în primul rând medicament şi abia în al doilea rând aliment. Deşi mierea ne-a oferit veacuri la rând numeroase beneficii medicale şi nutritive, în ziua de astăzi multă lume nu cunoaşte proprietăţile vindecătoare ale acestui nectar. De fapt, de cele mai multe ori mierea din comerţ este atât de procesată, încât nu mai rămâne din ea decât gustul dulce. Cu toate acestea, mierea, dacă este brută şi neprocesată, conţine numeroase elemente nutritive şi are efecte terapeutice asupra digestiei, asimilării şi eliminării. Este antibacteriană, combate anemia şi reduce febra. Poate opri dezvoltarea bacteriilor rele din intestine datorită conţinutului său natural de zahăr, în combinaţie cu capacitatea ei de a elibera peroxid de hidrogen din enzima sa glicolitică. Se crede, de asemenea, că enzimele glicolitice din miere intensifică producţia de triptofan, un aminoacid foarte important care deţine un rol esenţial în secreţia de serotonină, întâlnită în primul rând în sistemul gastrointestinal, în trombocite şi în sistemul nervos central şi considerată un hormon al fericirii.

Spre deosebire de zahărul procesat, care nu furnizează decât calorii goale, mierea brută este metabolizată de către pancreas mai uşor decât zahărul şi se descompune mai facil în intestinul subţire. Proprietăţile higroscopice ale mierii fac din ea şi un aditiv excelent în produsele de îngrijire a pielii, deoarece are capacitatea de a absorbi în piele umezeala din aer. Frecvent, tensiunea se reduce mai eficient atunci când consumi o lingură de miere brută decât dacă mănânci un baton

de ciocolată ; aplicarea peste noapte a mierii brute pe zonele cu afecţiuni cutanate duce la ameliorări vizibile. Ceaiul cald cu miere şi suc de lămâie sau oţet din cidru de mere ajută în curele de slăbire şi aduce beneficii sistemului imunitar.

Melasa

Cuvântul *melasă* provine de la cuvântul portughez *melaço*, care înseamnă „cleios", „dulce ca mierea", „lipicios", toţi termenii aceştia descriind bine melasa. Mulţi consideră că melasa este doar un subprodus al prelucrării trestiei-de-zahăr. Unii cred chiar că melasa e un produs secundar al zahărului rafinat, dar nu este aşa. Aceasta provine din prima sau a doua fierbere a trestiei-de-zahăr şi poate fi obţinută şi din sfeclă, sorg, curmale sau roşcove. E plină de nutrimente puternice cum ar fi magneziul, calciul, potasiul, fierul şi vitaminele B, plus diverse glucide nerafinate benefice provenite din sucul trestiei-de-zahăr. Probabil are un gust mai mult amar decât dulce, care, uşor, ar putea să înceapă să-ţi placă. De multe ori, acest extract de superaliment este aruncat sau dat la vite din motive de sănătate şi nutriţie, însă constituie probabil unul dintre leacurile naturale cel mai bine păstrate pentru numeroase afecţiuni, în special pentru cele specifice femeilor. La un nivel mai prozaic, melasa e utilizată în fabricarea berii, în tot soiul de copturi şi în fabricarea bomboanelor naturale din lemn-dulce. În Australia, melasa se fermentează pentru a produce etanol şi se foloseşte în calitate de combustibil alternativ pentru vehicule.

Melasa este un remediu util în următoarele afecţiuni :

- anemie ;
- depresie uşoară ;
- probleme menstruale (crampe ; sângerare neregulată, excesivă, flux scăzut de sânge) ;
- chisturi ovariene ;
- fibroame ;
- palpitaţii ;
- diabet şi hipoglicemie ;
- acnee ;

- dureri şi crampe articulare ;
- constipaţie ;
- edeme ;
- reducerea încărunţirii.

Adulţii ar trebui să ia o lingură sau două de melasă, o dată sau de două ori pe zi ; copiii ar trebui să ia o linguriţă sau două, o dată sau de două ori pe zi. Ai grijă să utilizezi doar melasă organică, nesulfurată, care are un conţinut ridicat de minerale şi scăzut de zahăr. Există şi alte tipuri de melasă, derivate din sfeclă, curmale sau sorg, dar de obicei conţin mai mult zahăr. Noi recomandăm melasa neagră tradiţională din trestie-de-zahăr. Deseori combinăm consumul de melasă cu sucul de aloe vera, morcov şi sfeclă, de două ori pe zi, pentru a trata multe probleme ovariene şi menstruale. Este într-adevăr un medicament extraordinar de ieftin, la îndemâna oricui şi sigur pentru întreaga familie.

CANABISUL

E uimitor faptul că majoritatea informaţiilor privind beneficiile vindecătoare ale canabisului au fost omise sistematic din textele medicale obişnuite începând cu anii 1930. Iată, pe scurt, din ce motiv.

Odinioară, canabisul era foarte preţuit datorită proprietăţilor medicinale şi utilizărilor industriale. De fapt, între 1840 şi 1900, mai bine de o sută de ziare americane recomandau canabisul pentru diverse boli şi pentru durere în general. Cu toate acestea, în timpul mandatului de preşedinte al lui Herbert Hoover, din 1929 până în 1933, Andrew Mellon a ajuns ministru de Finanţe şi principal investitor în compania chimică Dupont. El şi-a numit viitorul nepot prin alianţă, Harry J. Anslinger, în fruntea Federal Bureau of Narcotics and Dangerous Drugs. Aceşti magnaţi financiari au ţinut şedinţe secrete, în urma cărora canabisul a fost declarat periculos, o ameninţare la adresa afacerilor lor de miliarde. Pentru ca dinastiile lor să rămână neatinse, canabisul trebuia să dispară. La puţin timp după implementarea acestui plan, la sfârşitul anilor 1920 şi în anii 1930, presa a

declanşat un atac fulgerător, folosind informaţii distorsionate. Pe 14 aprilie 1937, Legea privind impozitul pe marijuana – care a interzis canabisul – a fost trimisă direct în Comisia pentru Fiscalitate din Camera Reprezentanţilor. În septembrie 1937 a început prohibiţia canabisului şi a cânepii (o varietate fără tetrahidrocanabinol [THC] de *Cannabis sativa*, utilizată în special pentru pânzeturi, frânghii etc.). Cultivarea şi utilizarea uneia dintre cele mai utile plante cunoscute de omenire au devenit astfel ilegale, atât în varietatea fără THC, cum este cânepa, cât şi în cea cu THC, numită în argoul mexican, pe atunci peiorativ, *marijuana*.

La vremea aceea, publicul nu avea beneficiul accesului la informaţii aşa cum le găsim astăzi pe internet şi trebuia să-şi bazeze opiniile şi convingerile pe mijloacele de comunicare în masă convenţionale, controlate de corporaţii. Congresul a interzis cânepa întrucât era considerată un drog violent şi periculos. În realitate, cânepa nu face altcèva decât să acţioneze ca o resursă uimitoare pentru practic orice industrie şi orice produs. După cum îţi poţi imagina, acesta a constituit şi principalul motiv pentru care a fost interzisă, deoarece reprezenta o ameninţare serioasă pentru multe dintre industriile mari care promovau în principal materiale plastice, uleiuri şi hârtie. Din păcate însă, odată cu eliminarea utilizării cânepii de către marile companii, beneficiile pentru nutriţie şi sănătate ale canabisului au dispărut şi ele din manualele medicale, din motive ce par mai curând politice decât bazate pe o grijă sinceră pentru sănătatea omului. Până în ziua de azi, cultivarea acestei plante preţioase este în continuare ilegală în Statele Unite, majoritatea produselor pe bază de cânepă şi uleiul de cânepă care se găsesc pe piaţa americană fiind aduse din Canada.

Canabisul are numeroase varietăţi şi legături cu alte plante. Unele soiuri conţin THC şi sunt fumate sau mâncate în scop medical sau recreativ ; unele varietăţi fără THC, cunoscute cu denumirea de *cânepă*, sunt folosite la ţesături şi textile ori în scopuri pur nutritive. Aproape toate formele de canabis pot fi folosite într-un fel sau altul pentru a sprijini vindecarea corpului. Canabisul care conţine THC este o plantă medicinală terapeutică, cu o istorie trainică şi încununată de succes în majoritatea ţărilor. Nu s-au înregistrat decese din cauza utilizării canabisului, pe când alte droguri recreative legale, cum ar

declanşat un atac fulgerător, folosind informaţii distorsionate. Pe 14 aprilie 1937, Legea privind impozitul pe marijuana – care a interzis canabisul – a fost trimisă direct în Comisia pentru Fiscalitate din Camera Reprezentanţilor. În septembrie 1937 a început prohibiţia canabisului şi a cânepii (o varietate fără tetrahidrocanabinol [THC] de *Cannabis sativa*, utilizată în special pentru pânzeturi, frânghii etc.). Cultivarea şi utilizarea uneia dintre cele mai utile plante cunoscute de omenire au devenit astfel ilegale, atât în varietatea fără THC, cum este cânepa, cât şi în cea cu THC, numită în argoul mexican, pe atunci peiorativ, *marijuana*.

La vremea aceea, publicul nu avea beneficiul accesului la informaţii aşa cum le găsim astăzi pe internet şi trebuia să-şi bazeze opiniile şi convingerile pe mijloacele de comunicare în masă convenţionale, controlate de corporaţii. Congresul a interzis cânepa întrucât era considerată un drog violent şi periculos. În realitate, cânepa nu face altcèva decât să acţioneze ca o resursă uimitoare pentru practic orice industrie şi orice produs. După cum îţi poţi imagina, acesta a constituit şi principalul motiv pentru care a fost interzisă, deoarece reprezenta o ameninţare serioasă pentru multe dintre industriile mari care promovau în principal materiale plastice, uleiuri şi hârtie. Din păcate însă, odată cu eliminarea utilizării cânepii de către marile companii, beneficiile pentru nutriţie şi sănătate ale canabisului au dispărut şi ele din manualele medicale, din motive ce par mai curând politice decât bazate pe o grijă sinceră pentru sănătatea omului. Până în ziua de azi, cultivarea acestei plante preţioase este în continuare ilegală în Statele Unite, majoritatea produselor pe bază de cânepă şi uleiul de cânepă care se găsesc pe piaţa americană fiind aduse din Canada.

Canabisul are numeroase varietăţi şi legături cu alte plante. Unele soiuri conţin THC şi sunt fumate sau mâncate în scop medical sau recreativ ; unele varietăţi fără THC, cunoscute cu denumirea de *cânepă*, sunt folosite la ţesături şi textile ori în scopuri pur nutritive. Aproape toate formele de canabis pot fi folosite într-un fel sau altul pentru a sprijini vindecarea corpului. Canabisul care conţine THC este o plantă medicinală terapeutică, cu o istorie trainică şi încununată de succes în majoritatea ţărilor. Nu s-au înregistrat decese din cauza utilizării canabisului, pe când alte droguri recreative legale, cum ar

fi alcoolul şi tutunul, ucid anual mii de oameni. Institutul Naţional privind Abuzul de Droguri (National Institute on Drug Abuse) cataloghează canabisul drept cel mai sigur drog folosit astăzi, cu mult deasupra tutunului şi alcoolului în ceea ce priveşte toleranţa, dependenţa şi gradul de intoxicare.

Canabisul creşte practic oriunde pe planetă, fiind de fapt unul dintre cele mai vechi medicamente ale noastre, cu un record remarcabil în privinţa siguranţei şi eficienţei în tratarea a mai bine de o sută de afecţiuni. Este unul dintre cele mai testate droguri terapeutice din istorie, fiind utilizat şi studiat încă din anul 2700 î.Hr., când medicul împăratului chinez antic Shen i-a prescris acestuia canabis ca medicament. Adevărul este că, dacă orice alt medicament ar prezenta diversele proprietăţi medicinale ale canabisului, ar fi considerat un leac miraculos.

Canabisul este de două-trei ori mai eficient decât medicamentele alopate utilizate în prezent pentru reducerea tensiunii oculare, dar fără efectele secundare nocive asociate astăzi cu medicamentele aprobate pentru glaucom. S-a estimat, de asemenea, că 80% dintre astmatici pot beneficia în mare măsură de pe urma utilizării canabisului ca bronhodilatator extrem de eficient. Unul dintre cele mai mari avantaje ale sale este gradul neobişnuit de siguranţă, estimat la 20.000 : 1 în raport cu gradul său de mortalitate. Astăzi, canabisul e utilizat în tratarea a sute de afecţiuni, printre care migrena, scleroza multiplă, cancerul, epilepsia, emfizemul, artrita, anorexia nervoasă, durerile de spate şi spasmele musculare, astmul, SIDA, depresia, insomnia şi multe altele.

Marea întrebare este : care e cel mai sănătos mod de a administra canabisul ? Eu nu recomand fumarea acestei plante, deoarece inhalarea oricărui tip de substanţă care arde poate fi dăunătoare pentru plămâni – deşi fumarea lui în cantităţi mici dăunează mult mai puţin decât tutunul. De asemenea, înghiţirea drogului prezintă anumite riscuri, deoarece toleranţa în cazul ingerării prin aparatul digestiv variază de la un individ la altul, în funcţie de ceea ce mâncăm zilnic. Cel mai bun mod de a consuma canabisul este de departe cu ajutorul unui infuzor sau vaporizator modern. În felul acesta, drogul nu este încins direct sau ars, ca în cazul fumatului ; este mai degrabă încălzit, eliberând uleiurile vegetale. Aceste dispozitive pot fi cumpărate cu uşurinţă de la magazinele care comercializează marijuana medicală sau online.

Uleiul din semințe de cânepă obținut prin presare la rece

Beneficiile nutritive şi vindecătoare ale uleiului din seminţe de cânepă – care, practic, nu conţine deloc THC sau alţi compuşi asociaţi cu drogul – sunt cu adevărat profunde. Cercetarea în domeniul nutriţiei demonstrează că celulele organismului au nevoie de o proporţie de 2 : 1 între acizii omega-6 şi omega-3, iar uleiul din seminţe de cânepă este singurul aliment care corespunde perfect acestei proporţii. Conţine, de asemenea, cantităţi mici de GLA (alfa-galactozidază, o enzimă glicozid hidrolază), care se găseşte şi în uleiul de luminiţă şi în cel din seminţe de coacăz negru. Proporţia ideală de acizi graşi face din cânepă un supliment alimentar vital pentru funcţionarea sănătoasă a creierului, nervilor şi sângelui. Odinioară, cânepa ca aliment şi în special uleiul realizat din aceasta făceau parte din dieta globală, cânepa fiind una dintre primele culturi agricole cultivate de om. Uleiul din seminţe de cânepă obţinut prin presare la rece este un supliment complet de acizi graşi esenţiali, care poate fi utilizat în combinaţie cu alte uleiuri superioare bogate în omega-3, cum ar fi seminţele de in şi perilla. Aduce beneficii excepţionale, precum normalizarea tensiunii arteriale, reducerea nivelului de colesterol rău din artere şi diminuarea degenerării cerebrale la vârste înaintate, de tipul celei întâlnite în boala Alzheimer. Cu gustul său de nucă, poate fi utilizat ca aliment savuros şi folosit în sosuri pentru salate şi în maioneză ori poate fi turnat pe pâine integrală proaspătă ca înlocuitor al untului şi al produselor tartinabile pe bază de ulei procesat.

Sugestie de unt sănătos

O alternativă mult mai sănătoasă la untul fals şi, bineînţeles, la periculoasele uleiuri vegetale este să amestecăm într-un recipient o jumătate de cană de unt adevărat cu un sfert de cană de ulei de măsline virgin şi un sfert de cană de ulei de cânepă sau din seminţe de in şi să păstrăm amestecul în frigider. Se întinde pe pâine naturală integrală, fără gluten, cu un vârf de sare marină neprocesată şi piper negru. Sau, dacă ai colesterolul rău periculos de mare, concentrează-te asupra aportului de grăsimi omega-3, foloseşte uleiuri din seminţe de in

sau de cânepă şi renunţă la uleiul de măsline bogat în omega-6. În felul acesta vei reduce nivelurile de colesterol, modificând proporţiile de omega-3 şi omega-6.

REDUCEREA SAU ELIMINAREA CĂRNII

Biblia ne avertizează cu privire la consumul de carne de animal: „Numai carne cu sângele ei, în care e viaţa ei, să nu mâncaţi. Căci Eu şi sângele vostru, în care e viaţa voastră, îl voi cere de la orice fiară" (*Facerea* 9.4-5). Mulţi sunt derutaţi în privinţa consumului de carne, inclusiv profesionişti din domeniul sănătăţii, care adesea dau sfaturi incorecte în privinţa acestui subiect sensibil, dar important. Reducerea consumului de carne are cu siguranţă numeroase beneficii, pe care le prezentăm mai jos.

Motive fiziologice: Dat fiind că organismul nostru are un tub digestiv mai adaptat unei alimentaţii vegetariene, lung de aproximativ nouă metri (la fel ca al primatelor noastre vegetariene), carnea nu este tocmai alimentul ideal, deoarece nu poate trece complet prin aparatul digestiv suficient de repede fără a elibera toxine fermentate. Dacă natura ne-ar fi hărăzit să mâncăm cantităţi mari de carne, ne-ar fi înzestrat cu dinţi şi gheare ascuţite, ca pe celelalte animale carnivore din lume (tigri, pisici, câini etc.), nu cu unghii şi cu dinţi numai buni pentru mestecat legume. Lungimea medie a intestinelor animalelor carnivore – cum ar fi tigrii, câinii mari şi leii, care sunt cam de mărimea corpului omenesc – este de doi metri.

Motive nutriţionale: Cam 40% dintre antibioticele produse astăzi de industria farmaceutică sunt date animalelor de crescătorie care, la rândul lor, ajung să ne hrănească pe noi în lanţul trofic. Mulţi se uită ciudat la mine când le spun că analizele lor indică o prezenţă excesivă de antibiotice în organism. Sunt uimiţi, fiindcă unii n-au luat antibiotice de ani de zile. După aceea recunosc că mănâncă zilnic carne provenind de la animale care nu au fost crescute organic şi hrănite cu iarbă. În ziua de azi, carnea, dacă nu e certificată organic, e plină de

antibiotice, hormoni sintetici şi steroizi pentru intensificarea creşterii şi limitarea bolilor la animale, substanţe pe care le absorbim ulterior când consumăm carnea şi care cauzează probleme serioase de sănătate, în special la femei, din pricina sistemului lor hormonal mai sensibil în timpul sarcinilor şi la menopauză. Carnea nu este singura sursă de proteine. Leguminoasele (supe groase, bazate de obicei pe seminţe comestibile de leguminoase), germenii, nucile, seminţele şi algele conţin niveluri la fel de ridicate de proteine. De fapt, carnea este o proteină de categoria a doua, ceea ce înseamnă că animalele mănâncă iarbă ori un tip sau altul de proteine vegetale pentru a-şi obţine propriile proteine, după care noi consumăm carnea animalelor pentru proteinele sale. În felul acesta, consumăm proteine la mâna a doua în loc să mergem direct la sursă şi să consumăm proteine de primă mână, cum ar fi nucile, seminţele şi leguminoasele. Carnea, cam la fel ca laptele de vacă, are un nivel fosforic foarte ridicat, ceea ce provoacă efecte negative asupra calciului şi magneziului, extrăgându-le din oase şi ţesuturi şi ajungând în sânge, astfel provocând dezechilibre minerale.

Motive spirituale: Multe religii propovăduiesc o dietă vegetariană, susţinând că aceste practici dietetice se potrivesc cu evoluţia noastră spirituală. Numeroase informaţii în legătură cu acest aspect sunt înregistrate la începuturile creştinismului, printre alte religii ale lumii. Biblia conţine multe afirmaţii referitoare la vegetarianism – de pildă, „Să nu ucizi!” (*Ieşirea* 20.13). Mai limpede de atât nu s-ar fi putut. În ebraică, textul exact este *lo tirtzach*. Unul dintre cei mai însemnaţi cercetători ai lingvisticii ebraice din secolul XX, dr. Reuben Alcalay, afirmă (în cartea sa *The Complete Hebrew-English Dictionary*) că *tirtzach* se referă „la absolut orice tip de ucidere”. Cuvântul *lo*, după cum probabil bănuieşti, înseamnă „să nu”. Pare foarte clar că Biblia se referă şi la uciderea animalelor, nu doar a oamenilor. Budismul recomandă practica ahimsa, care se referă şi la vătămarea fără intenţie a tuturor fiinţelor sensibile, cu siguranţă animale. În tradiţia Vedanta, carnea închide chakra inimii, agită mintea şi hrăneşte firea egoistă.

Motive ecologice: În momentul de faţă, având în vedere că pe Pământ există aproape şase miliarde de oameni, planeta nu are cum să gestioneze

efectele ecologice ale lăcomiei tuturor după carne moartă. Mare parte din pădurea tropicală şi copacii noştri sunt tăiaţi pentru a face loc creşterii de cirezi pentru hamburgerii noştri. Consumul de produse vegetale pentru aceeaşi populaţie distruge într-o măsură mult mai mică ecosistemul natural al Pământului. Cantitatea de apă necesară pentru a curăţa, hrăni şi întreţine animalele destinate consumului de carne e de peste zece ori mai mare decât cea necesară pentru a cultiva legume şi cereale pe aceeaşi suprafaţă de pământ, ca să nu mai pomenim de cantitatea de deşeuri produse de turme care ne poluează atmosfera şi rezervele de apă. Dacă lumea occidentală continuă să mănânce carne în ritmul actual, pădurile şi cursurile noastre de apă vor fi distruse cu totul. Aceste date ambientale nu trebuie ignorate, de dragul viitorului copiilor noştri, căci ne bizuim pe speranţa că ei, nu noi, ne vor scoate din dezastrul ecologic pe care l-am creat de-a lungul ultimului secol. Măcar de dragul copiilor şi nepoţilor tăi, redu carnea sau renunţă la ea. Cum spunea Albert Einstein: „După părerea mea, prin efectul său pur fizic asupra temperamentului omenesc, stilul de viaţă vegetarian ar influenţa într-un mod extrem de benefic întreaga omenire".

În concluzie, întrebarea care se pune este următoarea: pot obţine toate substanţele de care am nevoie dintr-o dietă vegetariană? S-ar părea că veganismul nu este ideal, fiindcă multor vegani le lipsesc câţiva aminoacizi esenţiali şi vitamina B_{12}, care pot fi furnizate de mici cantităţi de carne. Pentru a obţine cu uşurinţă aceste nutrimente lipsă, eu recomand ouăle organice sau laptele de capră crud, care nu implică uciderea animalelor. Pentru cei care nu sunt pregătiţi să renunţe la consumul de carne moartă, carnea provenită de la animale sălbatice sau crescute organic şi hrănite cu iarbă, consumată în cantităţi moderate, o dată sau de două ori pe săptămână, e în regulă, mai ales pentru cei având grupa sangvină 0. La fel, peştele proaspăt, nepoluat şi care nu provine din crescătorii conţine multe vitamine şi acizi graşi esenţiali pentru funcţionarea corectă a creierului şi nervilor, fiind o carne uşor digerabilă de către organismul uman, mai ales când e consumată crudă, gătită uşor la aburi sau friptă pe grătar. Peştele reduce colesterolul datorită acizilor graşi omega-3, care subţiază în mod natural sângele şi împiedică obturarea arterelor. Singura problemă în ziua de astăzi este că mare parte din peştele nostru e

contaminat cu mercur, deci nu putem şti sigur ce mâncăm ; în plus, pescuitul pe scară largă distruge mediul oceanic.

Este carnea de pui o alternativă sănătoasă la carnea roşie?

Dr. Richard Schulze, autorul mai multor volume despre sănătatea naturală şi creatorul unei linii ample de suplimente care îi poartă numele, spune : „Dacă ai impresia că puiul este o alternativă sănătoasă, să ştii că în America mor în fiecare zi zece oameni de intoxicaţie alimentară asociată direct cu consumul de carne de pui, iar alţi 10.000 se îmbolnăvesc. Publicitatea de la televizor prezintă frecvent carnea de pui ca o alternativă sănătoasă la carnea roşie, însă nu există minciună mai mare ca asta. Carnea albă de pui are la fel de mult colesterol precum cea nedegresată folosită la hamburger. În plus, produce mai multe intoxicaţii decât orice alt tip de carne consumată".

În ziua de azi, mulţi renunţă la carnea roşie şi mănâncă mai multă carne de pui, crezând că e mai sănătos. Însă, dacă nu mănâncă pui crescut organic, în aer liber, această carne e una dintre cele mai discutabile surse de nutriţie. Puiul pe care îl cumperi din supermarketul obişnuit suferă tratamente hormonale extensive, trăind în cuşti minuscule, unde nu poate să umble şi nici măcar să-şi folosească picioarele. Consumul excesiv de carne de pui este una dintre cauzele esenţiale ale multor probleme hormonale şi de îngrăşare, cum ar fi sânii supradezvoltaţi, atât la bărbaţi, cât şi la femei. Hormonii sintetici consumaţi de pui se absorb în circulaţia sângelui la om, dând peste cap sistemul hormonal, în special sistemele sensibile ale femeilor. Când mănânci carne de pui, alege doar pui crescut organic, în aer liber.

B_{12} – veriga lipsă într-o dietă bazată pe plante

Deficitul de vitamina B_{12} nu e ceva obişnuit doar la vegetarieni şi la vegani, ci şi la cei care consumă carne – şi asta din multe motive. Utilizarea pe scară largă a pesticidelor în mâncarea noastră, fluorizarea apei, recurgerea la antibiotice şi consumul de cafea fac ca această

vitamină importantă să fie absorbită în mod nesatisfăcător. Aşadar, este foarte important să adaugi în dieta ta acest nutriment sau să-l verifici în mod regulat cu ajutorul testelor moderne. Pentru cei care nu doresc să mănânce fiinţe sensibile, există surse nesensibile de B_{12}, cum ar fi legumele fermentate, chefirul, ouăle şi bivalvele (evident, ultimele trei surse nu sunt vegane). Bivalvele includ stridiile, midiile, scoicile marine; nu au cap, ochi, gură sau sistem nervos central, având o capacitate limitată de a simţi durerea sau de a experimenta conştiinţa, motiv pentru care uneori sunt considerate nesensibile. Veganismul care acceptă bivalvele devine popular, deoarece este o modalitate sănătoasă şi naturală de a obţine o cantitate de B_{12} şi de fier egală cu cea existentă la animalele sensibile de uscat sau marine. Nu este o dietă vegană în sine, ci mai degrabă o dietă în principal vegană care îngăduie consumul bivalvelor, astfel încât să nu fie necesară suplimentarea artificială a dietei cu B_{12}.

Supă concentrată de „oase", o veche reţetă orientală pentru vindecarea intestinului şi a pielii

Supele concentrate de oase au devenit populare în ultima vreme, odată cu popularitatea dietei GAPS şi a altor proceduri de vindecare a intestinului care vizează legătura puternică dintre intestinele şi mintea noastre. În realitate, culturi din toată lumea fierb de mii de ani oasele, cartilajele şi ţesuturile conjunctive de la animale pentru a obţine beneficii medicale, combinate cu o dietă sănătoasă. Supele de oase constituie surse bogate de colagen, care vindecă mucoasa intestinală, reduc inflamaţia, remineralizează ţesuturile, stimulează funcţia sistemului imunitar, repară articulaţiile şi hrănesc părul, pielea şi unghiile. Varianta vegană a supei concentrate de oase face acelaşi lucru, fiindcă este bogată în colagen şi elastină şi stimulează elemente ca acidul hialuronic, principalul nutriment necesar pentru formarea colagenului în organism. De fapt, corpul poate absorbi nutrimentele favorabile colagenului din plante mai uşor decât pe cele extrase prin fierberea scheletului animal.

Instrucţiuni: Pune următoarele ingrediente în apă, într-o oală cu fierbere lentă, timp de câteva ore, apoi amestecă în blender şi serveşte. Se serveşte ca supă, cu garnitură de legume crude, fermentate sau cu o salată. Această reţetă nu are cantităţi exacte pentru ingrediente, deci sfatul meu este să abordezi gătitul fără să-ţi faci prea multe griji. Însă ia aminte să pui din belşug alge marine (atâtea câte poţi suporta),

tempeh şi shiitake, deoarece acestea trei sunt ingredientele principale pentru producerea de colagen.

- Pastă miso (nepasteurizată) sau sos de soia Tamari
- Bucăţi de tempeh (boabe de soia fermentate)
- Alge marine (se găsesc în băcăniile asiatice), ca wakame sau arame, ori câteva mâini de foi nori rupte
- Ciuperci shiitake uscate
- Legume (cartof-dulce, ţelină, sfeclă, varză, verdeţuri sălbatice, sparanghel, varză de Bruxelles)
- Frunze de coriandru sau pătrunjel
- Condimente (cimbru, oregano, turmeric, ghimbir, galangal, sumac)
- Ulei de cocos şi ulei de macadamia
- Oţet din cidru de mere după gust

Produse din soia

Când soia nu este fermentată, ca în tofu şi laptele de soia, se păstrează substanţe chimice care pot cauza probleme serioase de sănătate. În mod tradiţional, japonezii şi chinezii nu mâncau boabe de soia nefermentate. În ultimii ani, industria alimentaţiei naturale a promovat soia, susţinând că ar fi o alternativă sănătoasă la carne şi lapte pentru obţinerea aportului de proteine şi minerale. Reclamele spun frecvent că asiaticii mănâncă zi de zi cantităţi mari de soia şi că ar trebui să facem şi noi la fel. În urma călătoriilor mele îndelungate şi a studiilor efectuate asupra dietei asiatice, am constatat că acest lucru e departe de adevăr ; de fapt, există dovezi clare care indică exact contrariul.

Faptul că în ziua de astăzi soia e de cele mai multe ori modificată genetic nu este decât unul dintre factorii importanţi pentru care trebuie să fim atenţi când consumăm cantităţi mari de soia nefermentată. Aşa-zisa soia miraculoasă pentru sănătate este de fapt un exemplu al abilităţilor moderne de marketing şi al minciunilor flagrante. Cu doar câteva decenii în urmă, soia nu era considerată a fi adecvată pentru alimentaţie, nici măcar în Asia.

Pentru a face o incursiune istorică, amintesc că Dinastia Zhou (1134-246 î.Hr.) a desemnat cea dintâi soia ca fiind una dintre cele

cinci boabe sacre, alături de orz, grâu, mei şi orez. Totuşi, ideograma pentru soia, care datează din acele vremuri, indică faptul că ea nu era folosită deloc ca aliment. Ideogramele pentru celelalte patru cereale ilustrează sămânţa şi structura tulpinii plantei, pe când ideograma pentru soia pune accent doar pe structura rădăcinii. Literatura agricolă din acea perioadă vorbeşte frecvent despre soia şi utilizarea ei în rotaţia culturilor. Pare evident că soia a fost folosită iniţial ca metodă de fixare a azotului în sol, nicidecum ca aliment – prin urmare, asiaticii nu mâncau chiar atât de multă soia.

Bobul de soia nu a servit ca aliment decât după descoperirea tehnicilor de fermentare, undeva spre sfârşitul Dinastiei Zhou. Primele mâncăruri din soia au fost produse fermentate, ca tempeh, natto, miso şi tradiţionalul sos de soia fermentată sau tamari (care nu trebuie confundat cu numeroasele sosuri de soia de proastă calitate, care nu sunt fermentate). Se pare că, prin secolul al II-lea î.Hr., învăţaţii chinezi au descoperit că piureul din boabe de soia gătite poate fi precipitat cu sulfat de calciu (adică alabastru) şi mici cantităţi de sulfat de magneziu (sare Epsom) sau clorură de magneziu pentru a face un cheag omogen, pal, cunoscut astăzi ca tofu (brânză de soia). Utilizarea unor produse de soia fermentate şi precipitate s-a răspândit repede în alte regiuni din Asia, mai ales în Japonia, Coreea, Vietnam, Thailanda şi Indonezia. Chinezii nu mâncau boabe de soia nefermentate, aşa cum făceau cu alte leguminoase, deoarece, într-un fel sau altul, ştiau că boabele de soia conţin cantităţi mari de antinutrimente care epuizează rezervele minerale ale organismului. Printre ele se numără inhibitori enzimatici puternici, care blochează acţiunea tripsinei şi a altor enzime necesare pentru digerarea proteinelor. Aceşti inhibitori sunt proteine mari, strâns legate, care nu se dezactivează complet în timpul procesului obişnuit de gătire. Se ştie că produc tulburări gastrice şi diminuează digerarea proteinelor, ducând la deficienţe cronice în absorbţia aminoacizilor.

Mai mult, în cadrul experimentelor de laborator s-a arătat că dietele bogate în inhibitori de tripsină cauzează mărirea şi afecţiuni patologice ale pancreasului, inclusiv cancer. Soia conţine, de asemenea, cantităţi mici de goitrogeni, substanţe care încetinesc funcţia tiroidei, ceea ce duce la hipotiroidism şi îngrăşare. Când nu este

fermentată corespunzător, în soia rămân substanţe chimice care pot cauza probleme grave de sănătate. În mod tradiţional, asiaticii nu mâncau boabe de soia nefermentate ; aşadar, fermentau întotdeauna boabele înainte de consum, proces despre care ştim că distruge substanţele chimice nocive care pot cauza atât de multe probleme de sănătate. Persoanele care consumă cantităţi mari de soia nefermentată suferă de numeroase afecţiuni, de la cele hormonale la cele digestive.

Din acest motiv, cred că trebuie să evităm consumul de cantităţi mari de boabe de soia nefermentate sub forma laptelui de soia, tofu şi diverse alternative la carne pe bază de soia, mai ales în cazul celor sensibili la estrogeni. Există numeroase nuci, cereale şi leguminoase care pot fi mâncate în loc de soia. Cea mai bună sursă de substanţe nutritive o constituie migdalele şi seminţele de cânepă, din care se pot face un lapte şi o smântână excelente, sau care pot fi utilizate în reţete vegetariene pentru a înlocui atât soia nefermentată, cât şi carnea.

Alimente vegetale bogate în proteine

Următoarele alimente sunt foarte hrănitoare, fiind totodată în concordanţă cu învăţăturile taoiste :

Leguminoase : fasole neagră ; bob ; fava ; boabe de soia fermentate (tempeh, miso, natto, tamari) ; fasole roşie ; fasole de lima ; fasole adzuki ; mazăre uscată galbenă, portocalie şi verde ; năut ; linte roşie, verde şi brună ; arahide ; roşcove sau carruba. (De observat că unele leguminoase pot fi înmuiate, apoi germinate şi mâncate crude.)

Fasole şi mazăre păstăi : păstăi de fasole verde, mazăre de zăpadă, mazăre verde. Acestea sunt tipuri de mazăre pe care le mâncăm ca legume, de obicei crude sau gătite uşor, spre deosebire de leguminoase, pe care de obicei le gătim sau le germinăm.

Nuci : migdale, nuci, nuci braziliene, caju, nuci pecan, macadamia.

Seminţe : floarea-soarelui, susan, dovleac, in, chia, cânepă, hrişcă, quinoa, orez sălbatic (considerat sămânţă).

Cereale integrale fără gluten: orez (brun, roşu, negru), ovăz[1], mei, amarant, sorg, porumb, quinoa şi kaniwa[2], teff, montina (o pudră proteică din orez brun fermentat).

Ciuperci: champignon, portobello, hribi, gălbiori, păstrăv-de-fag, shiitake, maitake.

Legume cu frunze verzi: spanac, nap, mangold, broccoli, varză de Bruxelles, moringa (frunze şi păstăi cu boabe) etc.

Erbacee: grâu verde, orz verde.

Alge verzi-albastre de apă dulce: spirulina, chlorella, AFA (Aphanizomenon flos-aquae).

Alge marine roşii: dumontiaceae, gigartina, dillwyn (*Polysiphonia denudata*), nothogenia (cunoscută pentru acţiunea sa antivirală).

Alge marine: varec, muşchi irlandez, algă marină brună, kombu, arame, dulse (*Palmaria palmata*), *Eucheuma cottonii* etc.

Fitoplancton marin

Drojdie nutritivă

1. Tehnic vorbind, ovăzul nu conţine gluten, pentru că nu este un tip de grâu, orz sau secară, cele trei grupe de cereale integrale care conţin în mod natural gluten. În loc de gluten, ovăzul conţine o proteină numită avenin. Se consideră că ovăzul e lipsit de riscuri pentru cei care au alergie la gluten, mai uşor digerabil de către cei mai mulţi oameni şi fără pericole inclusiv pentru cei care suferă de boala celiacă. În mod obişnuit, ovăzul e manipulat în aceleaşi fabrici care fac şi produsele din grâu, motiv pentru care întotdeauna există posibilitatea de a se contamina cu gluten în procesul de ambalare. Eticheta bio nu spune nimic despre conţinutul de gluten, deci trebuie să te asiguri că, inclusiv când cumperi ovăz organic, acesta prezintă garanţia că nu conţine gluten.
2. La fel ca quinoa, kaniwa provine din America de Sud. Cultivată în Perú şi Bolivia, kaniwa este sămânţa unei plante cu flori numite talpa-gâştei (*Chenopodium pallidicaule*). Quinoa face parte din acelaşi gen (*Chenopodium*), însă este o specie diferită (*quinoa*), cu proprietăţi uşor diferite. Quinoa constă în seminţe granuloase mici care pot fi roşii, brun-închis sau albe. Kaniwa sunt mai mici decât seminţele de quinoa – cam la jumătate – şi au o culoare roşu-închis sau cafenie. Şi quinoa, şi kaniwa au un gust delicios de nucă, deşi kaniwa e puţin mai dulce. În plus, kaniwa are o consistenţă uşor crocantă, pe când quinoa e pufoasă şi moale.

Ouă cu lămâie, un remediu ieftin pentru lipsa de calciu

Dacă ai nevoie de o creştere a calciului şi nu doreşti să cumperi suplimente de calciu costisitoare, care în cele mai multe cazuri nu sunt bine absorbite, încearcă această reţetă de ouă cu lămâie. Iată varianta mea la acest remediu tradiţional pentru lipsa de calciu:

Ia coaja de la trei ouă, piseaz-o (curăţ-o în apă clocotită, apoi spal-o cu peroxid de hidrogen şi îndepărtează eventuala cerneală de ştampilă), pune-o într-un borcan din sticlă gol (de mărimea unei căni) şi umple borcanul până sus cu suc de lămâie. Pune capacul, apoi păstrează borcanul în frigider pentru aproximativ trei zile (conţinutul va face nişte bule). După trei zile, coaja de ou va fi întru câtva dizolvată (strecoară eventualele coji rămase), formând un amestec de calciu-citrat-lămâie, care în general poate fi folosit cam o săptămână. Ia zilnic câte o lingură pentru a-ţi spori nivelul de calciu. Agită bine înainte de consum.

Câte ceva despre usturoi

Dr. Bob Beck, creatorul Protocolului Beck, o procedură naturală, bioelectrică, proiectată să ajute corpul să se vindece singur, spune: „Majoritatea oamenilor au auzit mai toată viaţa lor că usturoiul face bine. Îi plasăm pe aceşti oameni în aceeaşi categorie de ignoranţă cu mamele care, la începutul secolului trecut, cumpărau sulfat de morfină de la drogherie şi îl dădeau sugarilor ca să-i adoarmă noaptea".

Mulţi erborişti ridică în slăvi proprietăţile usturoiului în materie de sănătate, atribuindu-i scăderea colesterolului (planta guggul e de peste cinci ori mai eficientă), întărirea sistemului imunitar (echinaceea este mult mai eficace) şi proprietăţi antibiotice (turmericul e mult mai bun). Am cunoscut odată o persoană cu cancer în fază terminală care consuma câţiva căţei de usturoi în fiecare oră, fiindcă un medic îi dăduse o carte care spunea că asta o va vindeca. Din păcate, a murit câteva luni mai târziu şi probabil intoxicaţia cu usturoi nu i-a sporit şansele de supravieţuire. Cei mai mulţi oameni nu-şi dau seama că, printre aceste date uşor distorsionate, efectele negative ale usturoiului consumat separat, nu împreună cu alte plante medicinale care întăresc

sistemul imunitar şi detoxifică, pot cântări mult mai mult decât efectele lui pozitive. Trebuie să ştii că există multe ierburi şi suplimente nutritive care scad colesterolul, întăresc sistemul imunitar şi omoară paraziţii mult mai bine decât usturoiul. Motivul pentru care usturoiul poate fi toxic dacă e consumat zilnic pe perioade îndelungate este, de fapt, prezenţa substanţelor chimice pentru care e cunoscut. Una dintre substanţele bactericide din usturoi, ion sulfanil-hidroxilul, poate penetra bariera hematoencefalică. Spre uimirea lui şi a multor oameni, Bob Beck a descoperit acest lucru pe când era cel mai mare producător internaţional de echipamente de EEG, cum ar fi encefalograful.

Grădinarii care folosesc metode organice ştiu că, dacă nu vrei să foloseşti spray-ul agricol toxic DDT, usturoiul va omorî tot în materie de insecte şi alţi dăunători agricoli. Multă vreme usturoiul a fost considerat o plantă puternică. De fapt, în ayurveda, usturoiul e socotit o hrană tamasică (adică sporeşte pasiunea şi ignoranţa), fiind inclus în aceeaşi categorie cu carnea roşie, alcoolul şi tutunul. Iată de ce usturoiul a fost multă vreme tabu în ayurveda, fiind interzis în toate ashramurile, templele şi locurile sfinte din India unde se practică meditaţia, deoarece ayurveda afirmă că usturoiul irită creierul şi perturbă meditaţia. Faptul a fost consemnat prima oară în scripturile vedice acum mai bine de două mii de ani ; într-un fel sau altul, specialiştii în sănătate ştiau de atunci că nu e sănătos pentru om să consume usturoi în fiecare zi. Usturoiul poate fi utilizat fără a provoca leziuni cerebrale permanente şi adesea formează o combinaţie bună cu alte plante medicinale imunitare sau antiparazitare, după cum ştim cei mai mulţi dintre noi, însă nu recomandăm să fie consumat tot timpul ca ingredient alimentar.

Merită remarcat faptul că piloţilor avioanelor de luptă li se recomandă să nu mănânce usturoi cu 72 de ore înaintea zborului, întrucât le poate încetini timpul de reacţie, de două sau chiar de trei ori. Se poate spune deci că atunci când mâncăm usturoi suntem de trei ori mai lenţi. S-a constatat, de fapt, că usturoiul desincronizează undele cerebrale, iar un studiu recent realizat la Stanford University a constatat că, în cantităţi mari, usturoiul este, de fapt, otrăvitor. Iată motivul pentru care DMSO (o formă mai crudă, organică de MSM, extrem de eficientă în controlul durerii) are un miros foarte asemănător cu al usturoiului – ion sulfanil-hidroxilul pătrunde corpul calos din creier.

Multe dintre persoanele care suferă de cefalee slabă, de tulburare de deficit de atenţie sau care întâmpină dificultăţi când trebuie să se concentreze la computer după-amiaza pot fi afectate de consumul excesiv de usturoi. Dacă aceste simptome îţi par cunoscute şi mănânci mult usturoi (sau iei suplimente cu usturoi), limitează aportul de usturoi şi vezi cum te vei simţi. Pericolele subtile ale usturoiului includ şi varietăţile nemirositoare, cum ar fi tabletele inodore cu usturoi şi produsele similare vândute în magazinele de produse naturiste. Multe formule de detoxificare şi antiparazitare conţin usturoi şi totuşi nu par să creeze probleme, însă numai dacă sunt luate intens pe perioade scurte. Se poate spune că usturoiul nu prezintă riscuri când este luat când şi când, în doze mici, la nevoie. Cei care caută un program pe termen lung de detoxificare şi curăţare, de scădere a colesterolului şi întărire a sistemului imunitar, pot încerca frunzele de măslin, care sunt mult mai eficiente pe perioade lungi.

COMBINAREA ALIMENTELOR

Harvey şi Marilyn Diamond, autorii bestsellerului *Fit for Life*, spun: „Savurarea mâncărurilor delicioase fără să numeri calorii, fără să încui frigiderul şi fără să ţii regimuri pare un vis imposibil; însă te asigurăm că nu e un vis – funcţionează”. Aceasta este puterea combinării corecte a alimentelor pentru o sănătate şi o greutate optime. Descoperirea relativ recentă a combinării corecte a alimentelor reprezintă, de fapt, recuperarea unei idei mai vechi, pentru că străvechea artă a combinării alimentelor în vederea unei mai bune digestii, asimilări şi stări de sănătate a fost dezvoltată pentru prima oară în urmă cu aproximativ două mii de ani de către medicii chinezi şi e considerată şi acum una dintre cele cinci chei ale sănătăţii şi longevităţii. Deşi nu ştiau de carbohidraţi şi proteine, cum ştim noi astăzi, medicii chinezi din vechime au elaborat, cu ajutorul observaţiei atente şi al intuiţiei, primele grupe de alimente în vederea unei digestii bune, grupe pe care le folosim şi noi astăzi.

Anumite grupe de alimente, cum ar fi fructele, legumele, proteinele şi carbohidraţii, necesită cu totul alte enzime pentru a fi digerate

corespunzător şi sunt digerate în diferite părţi ale aparatului digestiv. Din acest motiv, când combinăm în mod repetat diferitele grupe la aceeaşi masă, pot apărea probleme. Să luăm carnea, de pildă : pentru digerarea acestui aliment proteic este nevoie de pepsină. Iar digerarea cartofilor, un carbohidrat obişnuit, are nevoie de ptialină. Când cele două alimente sunt consumate la aceeaşi masă, stomacul produce ambele enzime, în încercarea de a le digera pe amândouă. Din păcate, cele două enzime importante se neutralizează reciproc, astfel încât amândouă ajung să fie ineficiente, lăsând alimente insuficient digerate în stomac, apoi în intestine. Asta duce la probleme de sănătate precum luarea în greutate, intestin iritabil, balonare şi digestie lentă. Ba chiar poate să contribuie la apariţia herniei hiatale şi a altor probleme grave ale stomacului. Fructele, de exemplu, se digeră cu totul altfel decât proteinele şi carbohidraţii. Proteinele stau în stomac până la trei ore pentru a fi digerate, pe când fructele trec repede în intestinul subţire în vederea digestiei. Prin urmare, când cele două grupe de alimente sunt consumate la aceeaşi masă sau la intervale destul de apropiate, fructele vor sta în stomac, iar proteinele vor fermenta excesiv şi vor cauza iritaţia intestinelor când vor ajunge, în sfârşit, acolo. Asta provoacă digestie nesatisfăcătoare, sindromul intestinului iritabil, probleme cu greutatea şi tulburări digestive corelate.

Informaţii esenţiale privind combinarea alimentelor

- Evită să mănânci proteine şi amidon/carbohidraţi la aceeaşi masă sau la distanţă mai mică de trei ore.
- Legumele se combină cu toate grupele de alimente, cu excepţia fructelor.
- Fructele şi dulciurile nu se combină cu nimic altceva. Mănâncă fructele separat, cel mai bine la începutul zilei, sau nu le mânca deloc. În special, nu mânca fructe după o masă principală cu proteine sau carbohidraţi.
- Cartofii şi bananele se comportă ca amidonul/carbohidraţii.
- Pepenii, la fel ca fructele, se digeră în principal în intestinul subţire, nu în stomac, întrucât constituie o grupă alimentară aparte şi au propriile enzime alimentare, trebuind să fie mâncaţi separat.

•

- Enzimele pentru lapte, cum ar fi renina şi alte enzime digestive, se coagulează în stomac, împiedicând digestia. Laptele nu se combină bine cu alte grupe de alimente.

Un exemplu de planificare a unei mese principale cu o combinaţie corectă de alimente va fi consumul de orez (carbohidrat) cu legume sau salată la o masă, apoi peşte (proteină) cu legume şi salată.

Cât de multă mâncare?

Majoritatea studiilor referitoare la sănătate din secolul trecut afirmau că mâncatul în exces constituie o problemă majoră de sănătate. După cum spunea filosoful grec Diogene, „aşa cum casele bine ticsite cu provizii sunt probabil pline de şoareci, şi trupul celor care mănâncă prea mult sunt pline de boli”.

Obiceiul de a mânca mai puţin trebuie să fie o regulă de bază pentru a dobândi o stare superioară de sănătate. Asta înseamnă să te ridici de la masă când te-ai săturat în proporţie de 80%, nu când te simţi plin. Pe parcursul secolului trecut s-au făcut numeroase studii asupra sănătăţii şi a deprinderilor alimentare ale indivizilor longevivi, cei care, în multe cazuri, trăiesc până la venerabila vârstă de o sută de ani sau mai mult. Într-un studiu britanic din 1910, Charles de Lacy Evans spunea:

> În general, găsim o particularitate în dietă sau obiceiuri care explică aşa-zisa longevitate; constatăm că unii au trăit o viaţă având parte de tot luxul posibil, pe măsura posibilităţilor, alţii s-au zbătut în cea mai mare mizerie, cerşindu-şi pâinea, unii au fost modele de echilibru şi din punct de vedere fizic, pe când alţii au fost infirmi, unii beau multă apă, alţii puţină; unii s-au abţinut cu totul de la băuturi alcoolice, alţii au fost beţivi; unii au fumat tutun, alţii nu; unii s-au hrănit doar cu legume, alţii au consumat multe alimente de origine animală; unii au dus vieţi active, alţii au lucrat mai mult cu mintea, alţii cu mâinile; unii au servit doar o masă pe zi, alţii patru sau cinci; observăm diferenţe majore şi în obiceiuri, şi în dietă, însă în acele cazuri în care am reuşit să obţinem o relatare de încredere despre

dietă, am constatat că există un motiv principal care justifică majoritatea cazurilor de longevitate ; moderaţia în cantitatea de mâncare[1] !

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, studiile europene în domeniul sănătăţii au dezvăluit că, în perioadele de criză majoră de alimente, sănătatea oamenilor se situa la niveluri optime, iar bolile degenerative erau la cel mai scăzut nivel. Deşi malnutriţia cronică a cauzat o serie de boli pe durata războiului, în general aportul caloric scăzut a redus, de unul singur, numărul de boli degenerative în acea perioadă, pentru că cei mai mulţi europeni nu mâncau pe săturate. Se pare că organismul are nevoie de mai puţine calorii decât consideră majoritatea oamenilor. Cum spunea cândva Benjamin Franklin : „Ca să-ţi prelungeşti viaţa, reduce mesele". Această maximă demonstrează şi faptul că organismul preferă să prospere cu o dietă simplă decât să amestece prea multe alimente diferite la o singură masă.

Cât de des?

Doctorii din medicina tradiţională chineză avertizează de multă vreme împotriva teoriei meselor servite la distanţă de câteva ore, deoarece sunt de părere că această practică vatămă splina, pancreasul şi stomacul, cauzând pe termen lung daune care pot provoca, mai târziu în viaţă, diabet sau alte boli digestive. Mai mult, faptul că începi ziua cu un mic dejun consistent, cum suntem sfătuiţi adesea, nu te va ajuta neapărat să pierzi în greutate prin aceea că îţi reduce pofta de mâncare pe parcursul zilei, făcându-te să mănânci mai puţin. Un studiu publicat în 2011 a constatat că „există o conexiune strânsă între un aport energetic mai ridicat la micul dejun şi un aport energetic mai mare de-a lungul întregii zile la subiecţii cu greutate normală şi la cei obezi. Prin urmare, un aport energetic scăzut la micul dejun poate fi de ajutor pentru a reduce aportul zilnic şi a îmbunătăţi echilibrul în timpul tratamentului

1. *How to Prolong Life : An Enquiry into the Cause of Old Age and Natural Death*, Chas. W. Sawyer, Londra, 1910. Disponibilă online.

obezităţii”[1]. Cercetătorii implicaţi în acest studiu, care au examinat obiceiurile alimentare în cazul a aproximativ trei sute de indivizi, au descoperit că cei care serveau un mic dejun consistent mâncau copios şi la prânz, şi la cină. Aşadar, dacă vrei să pierzi în greutate, aportul redus la micul dejun se asociază cu un aport general redus la prânz şi la cină. În engleză, cuvântul *breakfast* înseamnă exact asta, „a rupe postul”, iar această întrerupere a postului nu trebuie să se producă dimineaţa; se poate face cât mai târziu cu putinţă în timpul zilei. Eu personal iau micul dejun după-amiaza, destul de târziu, în fiecare zi şi nu este o masă bogată. Apoi servesc următoarea masă, cea principală, seara devreme.

Taoiştii au recomandat întotdeauna să mâncăm de două ori pe zi, nu de trei ori (cu excepţia celor cu greutate sub cea normală), şi să servim aceste mese cât mai aproape una de alta. Această practică are drept rezultat un timp maxim de post în fiecare zi, dar abia acum este studiată pe larg de medicina modernă şi este acceptată în domeniile sănătăţii şi fitnessului. Acest procedeu de post zilnic intermitent se numeşte acum „post intermitent ciclic”, iar în ultimii ani a câştigat mai multă popularitate mulţumită dr. Amen-Ra, care a folosit această practică pentru a deveni campion mondial la ridicarea de greutăţi.

În 2003, un studiu realizat de cercetătorii de la Institutul Naţional de Gerontologie a constatat că „scăderea frecvenţei consumului de carne şi a aportului caloric protejează celulele nervoase contra leziunilor induse, întârzie instalarea simptomelor bolii Huntington la şoareci şi prelungeşte viaţa rozătoarelor afectate”[2]. Aceste descoperiri sugerează că oamenii pot avea beneficii dacă sar peste o masă din când în când, deşi cercetătorii au observat că nici să stăm o zi întreagă fără să mâncăm sau să bem nu e cea mai bună opţiune. Acest studiu şi altele similare par să contrazică ideea general acceptată că oamenii ar trebui să mănânce cu regularitate de-a lungul zilei şi, de fapt, poate nici nu e nevoie să mănânce de trei ori pe zi. Dat fiind că la unii

1. V. Schusdziarra, M. Hausmann, C. Wittke *et al.*, „Impact of breakfast on daily energy intake: An analysis of absolute versus relative breakfast calories”, în *Nutritional Journal*, 10, nr. 5, 2011.
2. „Fasting forestalls Huntington’s disease in mice”, National Institute on Aging, NIA Press Office, 10 februarie 2003.

indivizi nivelul glicemiei e foarte sensibil, mai ales din cauza toxicităţii ficatului, aceştia devin extrem de agitaţi şi slăbiţi dacă nu mănâncă o dată la câteva ore. Adesea, această situaţie poate fi depăşită prin curăţarea ficatului şi servirea unor sucuri de legume, melasă şi oţet din cidru de mere de-a lungul zilei în locul meselor. Gustări mici, compuse din alimente crude uscate, fructe uscate sau nuci şi seminţe servesc drept gustări sănătoase care te ajută să treci peste mesele principale din timpul zilei.

MITUL PIRAMIDEI ALIMENTARE

Dr. Joseph Mercola, autorul cărţii *The Grain-Free Diet*, spune: „Potrivit ultimelor cercetări, actuala piramidă alimentară a Departamentului American al Agriculturii (USDA) induce în eroare şi e incorectă ; carbohidraţii în principal, nu grăsimile, contribuie la îngrăşarea frecventă şi duce la felurite boli şi tulburări".

După cum automobilele şi echipamentul muzical se demodează din cauza tehnologiei mai performante şi cercetărilor mai aprofundate, la fel se întâmplă şi cu teoriile medicale, îndeosebi cele nutriţionale. Una dintre cele mai cunoscute teorii depăşite în acest moment este piramida alimentară creată de Administraţia pentru Alimente şi Medicamente în 1992, când un individ din spatele unui birou guvernamental, cu o înţelegere restrânsă sau nulă asupra nutriţiei, s-a gândit că avem nevoie de şase până la unsprezece porţii de pâine şi cereale zilnic ! Din fericire, lucrurile se mai schimbă, însă uneori nu se întâmplă asta, aşa încât trebuie să le schimbi singur, iar în cazul de faţă vorbim de dictatele piramidei alimentare. Putem merge chiar atât de departe încât să spunem că aceste recomandări au contribuit la înmulţirea cazurilor de diabet, cardiopatii şi cancer. Deci, dacă doreşti să fii obez, nesănătos şi deprimat, ca atâţia indivizi din ziua de astăzi, atunci urmează nesmintit sfaturile formulate de inşi care, după toate aparenţele, habar n-au de nutriţie, iar de combinarea alimentelor nici atât.

Să nu uităm că cerealele sunt în principal carbohidraţi care se transformă în glucide simple atunci când sunt digeraţi de organism. Carnea nu te îngraşă ; însă carbohidraţii rafinaţi, glucidele, combinaţia

nepotrivită a alimentelor, lipsa exerciţiului fizic, dietele acide şi paraziţii te îngraşă. Dacă 50% din aportul nostru alimentar constă în legume şi salate (un echilibru între crud şi gătit, conform propriilor necesităţi), vei obţine foarte repede un rezultat bun atât în ceea ce priveşte sănătatea, cât şi managementul sănătăţii. Preferă proteinele vegetale în locul cărnii şi cerealele integrale în locul carbohidraţilor rafinaţi şi vei face într-adevăr un pas mare spre obţinerea unei stări optime de sănătate la nivel nutriţional.

Adoptarea unei alimentaţii cu conţinut ridicat de proteine din carne nu va face decât să adune reziduuri la nivelul pielii şi să-ţi umple intestinele de toxine. Nu te lăsa păcălit de dietele în vogă ; japonezii mănâncă multe cereale şi au cel mai ridicat nivel de sănătate şi longevitate din lume. Rafinarea alimentelor, consumul de alimente procesate şi în cantităţi prea mari cauzează deteriorarea sănătăţii. Deşi cei care tolerează carbohidraţii pot consuma destul de uşor cerealele integrale, unele persoane au un tip metabolic axat mai mult pe proteine, motiv pentru care cel mai bine ar fi să reducă chiar şi cerealele integrale gătite, precum orezul brun. Alternativ, cei sensibili la carbohidraţi pot să consume germeni de cereale cruzi. În plus, cerealele germinate sunt bogate în enzime, care le facilitează asimilarea.

CINCI MODALITĂŢI SIMPLE DE A SLĂBI SĂNĂTOS

Adevărul e simplu : pastilele de slăbit nu dau rezultate. Pierderea corectă în greutate are nevoie de timp. În cazul în care cauţi o soluţie rapidă, ia-ţi gândul. Dietele la modă pur şi simplu nu funcţionează, iar majoritatea celor care le urmează sfârşesc îngrăşându-se şi mai mult pe termen lung. Secretul obţinerii unei siluete suple, sănătoase presupune schimbarea deprinderilor alimentare, combinată cu exerciţiul fizic regulat. Nu înseamnă întotdeauna să mâncăm mai puţin, ci să mâncăm altfel. Din experienţă personală, nu recomand şi nu cred în pastilele de slăbit, în băuturile care înlocuiesc mesele ori în programele de regim la modă, deoarece niciunul nu dă roade pe termen lung. Nu fac decât să-ţi golească contul din bancă, lăsându-te cu greutatea de la început sau cu o greutate mai mare după sfârşitul

dietei. Multe companii care fabrică produse dietetice profită de faptul că majoritatea persoanelor supraponderale sunt disperate şi se simt stingherite, încurajându-le să cumpere produse „miraculoase".

Unul dintre cei mai mari duşmani ai pierderii în greutate este foamea. Utilizarea paşilor schiţaţi aici te poate ajuta să reduci la minimum dorinţa de a mânca prea mult şi de a lua gustări constant, reducându-ţi senzaţia de foame.

Oxigenul, apa şi sarea de mare nerafinată : Apa şi sărurile minerale din sarea marină organică neprocesată activează procesele metabolice din timpul somnului şi înlătură stagnarea lichidelor. Când organismul e lipsit de o cantitate suficientă de apă şi de nivelurile optime de oxigen pentru o anumită perioadă, mâncăm mai mult. De asemenea, dacă nu consumăm destulă apă, organismul nostru începe să o înmagazineze, ca o funcţie de supravieţuire, exact ca prietenele noastre, cămilele. Deficitul de microelemente şi săruri minerale este foarte obişnuit în obezitate, retenţia de lichide fiind în bună parte rezultatul unei combinaţii de deficit de microminerale şi deshidratare. De asemenea, apa este cel mai ieftin şi mai sigur inhibator al senzaţiei de foame. Apa băută cu regularitate pe parcursul zilei inhibă în mod natural senzaţia de foame. Apa băută în timpul mesei nu ajută şi poate să îngreuneze digestia, deşi dacă mâncarea e pregătită cu apă, ca în cazul supelor, satisface apetitul. Introducerea sării de mare neprocesate în dietă poate să contribuie la reglarea funcţiei urinare, la reducerea retenţiei de lichide şi la fortificarea rinichilor. Pe de altă parte, consumul regulat de sare de masă şi de produse care conţin sare procesată nu va face decât să complice problema îngrăşării. Înlocuirea sării procesate cu sare de mare neprocesată ajută, de asemenea, la alcalinizarea ţesuturilor şi înlocuirea sărurilor pierdute din ţesuturi, mai ales din oase. În plus, dacă ar fi să alegi un singur nutriment pentru a veni în sprijinul metabolismului şi a inhiba în mod natural senzaţia de foame, acesta este oxigenul. Creşterea nivelurilor de oxigen prin adăugarea de oxigen în apă (vezi capitolul 1), în combinaţie cu exerciţiile de respiraţie profundă, constituie un ajutor eficient în procesul de slăbire, împreună cu ingerarea de sare de mare neprocesată şi o hidratare corespunzătoare.

Utilizarea unui plan alimentar eficient : Urmează un sistem nutriţional complet (acid/alcalin, grupă sangvină, combinarea alimentelor, suplimente nutritive), care să aibă în vedere necesităţile specifice ale propriului organism. Urmarea sfaturilor alimentare expuse în acest capitol constituie o modalitate sigură de a-ţi hrăni organismul şi de a scăpa de surplusul de greutate. Axarea pe alimente alcalinizatoare şi combinarea corectă a alimentelor reprezintă o metodă dovedită, utilizată de secole, pentru a reface corect metabolismul şi a reduce excesul de greutate. Nu uita să eviţi toate „nonalimentele" enumerate în acest capitol, deoarece acestea te secătuiesc de nutrimente, reduc metabolismul şi încurajează mâncatul excesiv. De asemenea, mănâncă mai încet. Obişnuinţa de a mesteca mâncarea mai mult timp accelerează metabolismul grăsimilor şi creşte puterea de digestie în ansamblu, datorită intensificării secretării de enzime în gură ; de asemenea, ne face să mâncăm mai puţin şi să ne simţim sătui mai repede. Suplimentarea dietei cu superalimente care includ minerale precum cromul reduce apetitul şi pofta de dulciuri, completând totodată substanţele nutritive epuizate. Patru alimente care pot fi consumate în cantităţi mai mari în timpul dietei, deoarece susţin în mod special pierderea în greutate prin intensificarea metabolismului sau reducerea senzaţiei de foame, sunt coaja de citrice, uleiul virgin de nucă de cocos, cidrul brut de măr sau oţetul de nucă de cocos şi ceaiul verde sau oolong. De fapt, majoritatea pastilelor scumpe de slăbit conţin câteva dintre aceste patru alimente sau chiar pe toate ca ingrediente principale, deci e mai bine să consumi direct substanţa reală.

Detoxificarea organelor interne : Detoxificarea corectă a intestinelor, rinichilor, ficatului şi sistemului limfatic permite eliminarea completă a reziduurilor metabolice şi a paraziţilor care inhibă metabolismul. Consumul de sucuri şi curăţarea aparatului digestiv constituie unele dintre cele mai importante şi mai subestimate aspecte în controlul greutăţii şi al metabolismului. Un intestin leneş are drept consecinţe un metabolism lent al grăsimilor şi o îngrăşare nefirească. În medie, o persoană are cam 4,5 kilograme de materie alimentară nedigerată în intestine – prin urmare, când acest organ este curăţat cum se cuvine, survine o pierdere instantanee de greutate, împreună cu pierderea în greutate definitivă de mai târziu. Întrucât fiecare persoană este unică, unii dintre noi nu

iau în greutate când intestinele lor nu sunt curate – dimpotrivă, apare o pierdere în greutate; deşi mai rar întâlnită, această situaţie este cauzată de prezenţa unor paraziţi. Curăţarea intestinelor e obligatorie în orice program holistic de scădere în greutate. De obicei, e posibil să fii nevoit să repeţi lunar un program de şapte-zece zile, timp de trei până la şase luni minimum, pentru a realiza o curăţare adecvată. Pentru rezultate optime, ajunarea cu sucuri este combinată adesea cu o curăţare internă.

Exerciţiu (intern şi extern): Exerciţiile externe pentru arderea caloriilor, precum sporturile, şi în special exerciţiile interne, ca tai chi, qi gong şi yoga, echilibrează sistemul intern al meridianelor. Exerciţiile accelerează metabolismul şi activează organele metabolice, arderea grăsimilor şi a caloriilor, fiind vitale într-un program holistic de scădere în greutate. Pentru cele mai bune rezultate, combină exerciţiile externe, cum ar fi practicarea sporturilor, cu exerciţii interne (yoga şi qi gong) – 30 de minute de exerciţii interne şi 30 de minute de exerciţii externe foarte intense efectuate zilnic sunt suficiente pentru a obţine rezultate benefice. Exerciţiile externe se deosebesc de exerciţiile interne (mai multe amănunte în capitolul 6) în primul rând prin faptul că gimnastica şi exerciţiile asociate de la sală stimulează muşchii şi ard grăsimea, pe când exerciţiile interne, deşi adesea pasive şi uşoare, stimulează şi echilibrează funcţiile glandulare, un factor important pentru o pierdere corectă în greutate pe termen lung. Persoanele supraponderale care au probleme cu arderea grăsimilor prin programe normale de fitness sau cardio suferă deseori de glande metabolice leneşe (precum pancreasul şi tiroida), iar aceste tipuri de exerciţii interne trezesc organele respective.

Aspecte mintale şi emoţionale: Consumul excesiv de alimente şi obezitatea constituie frecvent rezultatul unor dezechilibre emoţionale, deci tratarea şi transformarea acestora sunt vitale. Disciplina mintală implică reprogramarea unor vechi obiceiuri, gânduri şi convingeri limitative în legătură cu aspectul fizic plăcut şi dobândirea unei siluete sănătoase, zvelte. Tehnicile simple schiţate în capitolul 6 reprezintă modalităţi eficiente de a transforma emoţiile negative care poluează organismul şi contribuie la îngrăşarea excesivă. În loc să alegi să „pierzi în greutate", e mai avantajos să te gândeşti că vei „câştiga o siluetă sănătoasă, suplă", fiindcă în realitate chiar nu pierzi nimic.

Ideea de slăbire e asociată cel mai frecvent cu termenul *pierdere*, care determină subconştientul să creadă că pierde ceva preţios, când, în realitate, a da kilogramele jos nu are decât rezultate sănătoase pentru persoanele supraponderale.

Stevia, o alternativă sănătoasă la zahăr

În locul zahărului, încearcă stevia, darul naturii în domeniul îndulcitorilor naturali. Această plantă amazoniană e de câteva ori mai dulce decât zahărul, nu conţine calorii, dar are multe proprietăţi care sprijină sănătatea, spre deosebire de zahăr. Se extrage prin fierberea frunzelor, pentru a obţine un lichid ; acesta e uşor de purtat cu tine într-o sticluţă cu pipetă, putând fi introdus în băuturi peste tot unde mergi. De asemenea, stevia e minunată pentru gătit, în locul zahărului procesat. Este un îndulcitor natural atât de puternic şi sigur, încât guvernul Statelor Unite a încercat să-l interzică, temându-se că va distruge complet industria multimilionară a îndulcitorilor artificiali (controlată de companiile farmaceutice mari), care produce substanţe toxice, precum aspartamul. Stevia se poate găsi online şi în majoritatea magazinelor de produse naturiste. În prezent, acoperă cam 40% din piaţa îndulcitorilor din Japonia, pentru că japonezii o consideră o alternativă mult mai sigură şi mai sănătoasă.

ECHILIBRUL ACID-ALCALIN

În cartea sa *Alkalize or Die*, dr. Theodore A. Baroody spune : „Nenumăratele denumiri ataşate bolilor nu contează, de fapt, prea mult. Contează doar că toate au aceeaşi cauză... prea multe reziduuri acide în ţesuturile organismului”.

Dat fiind că celulele şi ţesuturile noastre sunt alcătuite din aceleaşi elemente pe care le ingerăm din mâncare şi din pământul în care au crescut, suntem supuşi legilor chimice care se aplică şi în cazul solului. Din păcate, această poruncă a sănătăţii a fost omisă din sistemul medical modern convenţional din multe motive. Legea pH-ului corect al sângelui (aproximativ 7,4) este una dintre legile fundamentale ale corpului omenesc, pentru că, dacă în corp nu există o chimie corectă, toate reacţiile chimice sunt compromise într-un fel sau altul, în special

respiraţia celulară. Practic, toate bolile degenerative, precum cancerul, bolile cardiace, artrita, osteoporoza, diabetul, bolile de rinichi şi calculii biliari, dar în special cariile dentare, sunt asociate cu o dietă sau cu un stil de viaţă care este prea acid şi determină epuizarea rezervelor alcaline ale organismului.

Nivelurile acid-alcalin

La separarea ionilor din apă, apa (H_2O) se ionizează în ioni de hidrogen (H+) şi hidroxil (–OH). Dacă aceşti ioni sunt în cantităţi egale, pH-ul este neutru, 7; dacă apar mai mulţi ioni H+ decât –OH, apa este numită acidă. Dacă numărul ionilor –OH îl depăşeşte pe cel al ionilor H+, apa este alcalină. Scara pH-ului merge de la 0 la 14 şi, foarte important, este o scară logaritmică. Cu alte cuvinte, un pH de 4,5 este de zece ori mai acid decât 5,5, de o sută de ori mai acid decât 6,5 şi de o mie de ori mai acid decât 7,5. Aşadar inclusiv modificările minore ale pH-ului pot să afecteze chimia corpului şi să ducă la probleme serioase de sănătate. Având în vedere că organismul este o permanentă reacţie chimică, nivelurile de pH din celulele corpului nostru trebuie să se păstreze între anumite limite pentru a fi posibilă homeostaza. Nici un om de pe lumea asta nu poate scăpa de această lege vitală a chimiei. După cum Pământul-Mamă şi solurile trebuie să aibă un pH echilibrat pentru a produce alimente bune de mâncat, la fel şi corpul are nevoie de ele pentru a fi sănătos. La fel ca în sol sau piscină, există numeroase boli umane legate direct sau indirect de schimbările produse în chimia organismului (hiperaciditate). Hiperaciditatea însumează 99% din dezechilibrele pH-ului, celălalt 1% apărând în cazul supradozelor de medicamente alcalinizatoare.

Principalul motiv pentru care am neglijat acest precept simplu, dar vital al sănătăţii este insistenţa noastră de a ignora faptul că atât de multe boli diferite la indivizi diferiţi se reduc la acelaşi lucru: hiperaciditatea. Dat fiind că oamenii sunt hotărâţi să caute tratamente complexe pentru afecţiunile lor şi mai complexe, trecem cu vederea legea fundamentală a medicinei bune, numind-o demodată. Faptul că două persoane diferite suferă de boli complet diferite provocate de aceeaşi cauză – hiperaciditatea – este un lucru prea simplu şi prea

făţiş ca să fie recunoscut de medicina modernă. Trebuie să fie ceva mai complex de atât! Când medicina modernă a devenit o industrie extrem de profitabilă, leacurile simple au fost ignorate cu totul, din motive evidente.

Hiperaciditatea îţi atacă cele mai slabe organe şi ţesuturi, creând boli diferite la persoane diferite. Cancerul în special e strâns legat de aciditatea excesivă a ţesuturilor, ceea ce afectează ADN-ul şi ARN-ul celular. Aşadar, în funcţie de predispoziţia genetică şi slăbiciunea fiecărei persoane, hiperaciditatea tinde să ne atace părţile cele mai slabe. Excesul de reziduuri acide din ţesuturi poate afecta puternic sistemul hormonal fin reglat al corpului, de la glanda pituitară până la glandele reproductive. Dat fiind că sângele este componenta vitală a organismului, aprovizionând cu oxigen şi nutrimente fiecare celulă prin intermediul reacţiilor chimice, putem înţelege că hiperaciditatea ţesuturilor, care slăbeşte organele metabolice, se poate manifesta printr-o gamă largă de boli. Dacă reziduurile acide tind să se înmagazineze mai întâi în articulaţii, rigiditatea articulaţiilor, inclusiv a spatelui, şi artrita sunt semne că organismul stochează excesul de reziduuri acide cauzat de hiperaciditate. În funcţie de structura unică a fiecărei persoane, e posibil ca artrita să nu se dezvolte deloc, dar individul să sufere totuşi crunt din cauza hiperacidităţii, pe măsură ce reziduurile acide se acumulează în sânge, forţând rinichii să muncească suplimentar pentru a menţine un pH perfect. Semnele sunt multe şi variate, în funcţie de zonele mai slabe ale fiecărei persoane.

Să luăm ca exemplu cancerul. După cum acesta are nevoie de un nivel scăzut de oxigen ca să existe, la fel, ca să supravieţuiască, trebuie să aibă şi un mediu acid. Uimitor, e posibil ca medicul să nu-ţi spună niciodată lucrul acesta simplu, pentru că poate nici el nu l-a învăţat. Biochimistul Linus Pauling, laureat al Premiului Nobel, a recunoscut că medicina modernă nu are o viziune clară asupra legilor fundamentale ale chimiei organismului, spunând: „Toată lumea ar trebui să ştie că «războiul contra cancerului» e în mare măsură o fraudă". Cancerul nu poate să existe şi nu există într-un corp alcalinizat cum se cuvine. Un individ nu are pur şi simplu ghinion şi se îmbolnăveşte de cancer; el creează un mediu de dezvoltare pentru cancer şi alte boli prin dietă, prin stilul de viaţă şi prin deprinderile lui emoţionale. Spun dietă, stil

de viaţă şi emoţii pentru că toate pot să afecteze nivelul pH-ului şi sunt principalii factori care-l guvernează. Studiul alimentaţiei şi al modului în care ea influenţează echilibrul acid-alcalin e efectuat intens în prezent în medicina naturală, la fel ca studiile care confirmă că anumite stări emoţionale afectează imediat pH-ul corpului. Pare logic că stresul creşte nivelul pH-ului prin intermediul reacţiilor hormonale din ficat şi rinichi, ambele organe fiind implicate în curăţarea sângelui de reziduurile acide. Pare şi mai evident că rugăciunea, meditaţia şi relaxarea au un efect alcalinizator.

Efectul hiperacidităţii asupra sistemului imunitar

Infecţiile virale, cum ar fi SIDA, nu pot prospera într-un corp bine oxigenat, alcalin. Oxigenarea şi alcalinizarea imediată pot avea un efect profund asupra prevenirii infecţiilor virale, dat fiind că, pentru a prospera, un virus are nevoie de un mediu cu puţin oxigen şi hiperacid – pentru virusuri e ca un teren de joacă. Când corpul are prea multe reziduuri acide, sistemul imunitar se deteriorează repede. Hiperaciditatea determină şi epuizarea oxigenului din corp, deoarece diminuează capacitatea eritrocitelor de a transporta oxigen ; aşadar, un sistem autoimun hipersensibil este un semn real că organismul are prea multe reziduuri acide. Bolile autoimune, precum astmul, alergiile, chiar şi artrita, sunt asociate de obicei cu hiperaciditatea şi se ameliorează considerabil doar prin alcalinizarea corpului. Unul dintre locurile în care se acumulează reziduuri acide care contribuie la apariţia multor boli este colonul ; prin urmare, curăţarea corespunzătoare a intestinelor ajută corpul să evacueze reziduul acid produs de alimentele nedigerate care formează mediul acid.

Stresul asociat cu nivelurile crescute de aciditate din sânge

Stresul intensifică secreţia de hormoni care formează mediul acid, hormoni care altminteri ne permit să facem faţă situaţiilor stresante. Mulţi suferă de niveluri neobişnuit de ridicate de stres din cauza stilului de viaţă modern şi a stresului ambiental. Lucrurile acestea pot efectiv

să te ucidă, acidificându-ţi sistemul. La fel, emoţiile au un impact foarte puternic asupra alimentelor pe care le mâncăm. Chiar dacă consumi alimente care creează un mediu alcalin, ele pot deveni acide în intestine dacă le mănânci stresat. Mâncatul în stare de furie, când priveşti la televizor sau te afli în alte stări emoţionale poate de asemenea să cauzeze acidificarea alimentelor. De aceea e important ca în fiecare zi să-ţi alegi un interval în care să-ţi savurezi relaxat mâncarea, mestecând-o foarte, foarte bine, fără prezenţa elementelor care să-ţi distragă atenţia, ca privitul la televizor sau la computer. Mâncatul în exces provoacă de asemenea aciditate, chiar dacă individul consumă alimente care formează un mediu alcalin.

Consumul excesiv de alimente alcaline creează reziduuri acide

Combinarea incorectă a alimentelor influenţează foarte mult nivelurile acide din ţesuturi. Chiar dacă ai consuma alimente 100% alcaline la o singură masă, dacă acestea nu se combină bine între ele, aşa cum am descris mai devreme în acest capitol, vor produce un reziduu acid. De aceea, pentru o sănătate optimă, trebuie să îmbinăm combinarea alimentelor cu echilibrarea acid-alcalină. Această practică era la ordinea zilei în numeroase norme dietetice tradiţionale. Nu e de mirare că lăcomia era considerată unul dintre păcatele grave enumerate în Biblie – mâncatul în exces este foarte periculos pentru sănătate fiindcă organismul eliberează reziduuri acide în încercarea de a contrabalansa excesul de mâncare, de care corpul nu are nevoie. Chiar dacă servim o masă alcalină bună cu alimente sănătoase, mâncatul în exces poate să transforme mâncarea bună în mâncare rea la nivelul stomacului. Moderaţia în aportul de alimente este unul dintre secretele străvechi ale longevităţii, transmis de taoiştii chinezi şi yoghinii indieni.

Testarea nivelului acid-alcalin

Folosirea lichidelor corporale ca saliva şi urina pentru testarea nivelului pH-ului este problematică deoarece acestea pot fi modificate

zilnic de alimentele pe care le mâncăm. Examinarea salivei şi urinei la prima oră a dimineţii – în fiecare zi, vreme de câteva săptămâni, în timp ce urmezi indicaţiile nutriţionale din acest capitol – va face posibilă o interpretare de acasă, aceasta fiind foarte utilă. Ea se face cu hârtie de turnesol (5,5 până la 8) pentru testarea pH-ului, disponibilă la magazinele de produse naturiste sau în unele farmacii. Un test de salivă indică starea generală de sănătate şi funcţionarea enzimelor digestive. Înghite pur şi simplu saliva existentă, apoi aşteaptă câteva minute până se acumulează o nouă cantitate de salivă, pune hârtia de turnesol în gură timp de câteva secunde, apoi verific-o. Urina se testează dimineaţa, la prima oră, folosind o mostră din jetul mijlociu. Introdu hârtia de turnesol într-o cană plină pe jumătate cu urină sau urinează pur şi simplu pe bandă. În general, urina nu ar trebui să coboare sub o medie de 6,4, iar valoarea pentru salivă ar trebui să fie de 6,8. Calculează media zilelor pentru fiecare săptămână şi urmăreşte schimbările. Dacă este sub această valoare, atunci corpul este prea acid şi ar trebui să începi să-l alcalinizezi prin dietă, folosind totodată şi soluţia de lămâie şi bicarbonat prezentată mai jos. O urină hiperalcalină ar putea indica o infecţie de tract urinar sau probleme ale sistemului urinar, deci trebuie să mergi imediat la medic şi să faci un control.

Utilizarea bicarbonatului de sodiu în tratamentul bolilor asociate cu aciditatea, precum artrita, cancerul, astmul, boala autoimună şi numeroase alte afecţiuni, se practică de mulţi ani în medicina naturală ; iar mai demult, înainte ca industria farmaceutică să preia controlul, era folosit în mod curent şi în medicina alopată. În zilele noastre a fost scos de tot din trusa medicului alopat, pentru că e ieftin, nu se poate breveta şi, în consecinţă, nu aduce profit. De curând, dr. Tullio Simoncini, din Italia, a popularizat informaţiile legate de bicarbonatul de sodiu, utilizându-l în tratamente foarte reuşite ale cancerului. În plus, un studiu efectuat în 2009 pe 134 de pacienţi cu insuficienţă renală avansată a constatat că ingerarea zilnică de bicarbonat de sodiu a încetinit foarte mult înaintarea bolii renale, ajungându-se în cele din urmă să nu mai fie nevoie

de dializă[1]. În mod obişnuit, numai în Marea Britanie, 37.800 de pacienţi primesc tratament de substituţie a funcţiei renale, care include dializa sau transplantul de rinichi.

Cei care suferă de cancer, infecţii fungice sau virale, insuficienţe renale sau oricine suferă de boli asociate cu aciditatea (lista e nesfârşită), precum şi orice practician medical ar trebui să înţeleagă că aportul oral de bicarbonat de sodiu provoacă o modificare *imediată* a pH-ului sangvin, încadrându-l în valorile alcaline. Efectul e atât de puternic, încât atleţii observă diferenţa în felul în care respiră, deoarece, pe măsură ce se neutralizează mai mulţi acizi, în întregul organism se transportă mai mult oxigen.

Alcalinizator cu lămâie și bicarbonat de sodiu

Această formulă simplă poate ajuta la echilibrarea parametrilor biologici, pH, potenţialul de reducere a oxidării (PRO), fosfaţi, bicarbonaţi şi antioxidanţi ai vitaminei C, ceea ce o face să fie o soluţie miraculoasă, care ar putea salva vieţi. Unele studii arată că bicarbonatul de sodiu (cel din bucătărie) poate fi benefic şi pentru eliminarea radiaţiilor din organism.

Instrucţiuni : Pune într-un pahar două linguri de suc de lămâie sau limetă. Apoi umple-l cu apă pe trei sferturi (asta este apa ta cu lămâie). Adaugă o treime de linguriţă fără vârf de bicarbonat de sodiu, amestecă şi aşteaptă să înceteze efervescenţa sau bulele. Se ia de trei ori pe zi, pe stomacul gol. Ar trebui să consumi amestecul timp de o lună sau oricât de mult e nevoie ; te poţi opri oricând, în funcţie de necesităţile corpului. Ai grijă să colaborezi cu practicianul medical sau cu medicul şi nu uita să-ţi testezi pH-ul, pentru a evita pericolul alcalozei.

Notă : Bicarbonatul de sodiu pur *nu* e totuna cu praful de copt. Praful de copt conţine alte ingrediente, impure, folosite la fabricarea pâinii. Ai grijă să foloseşti bicarbonat de sodiu cu o puritate de 100%. Cei

1. I. Brito-Ashurst, M. Varagunam, M.J. Raftery şi M.M. Yaqoob, „Bicarbonate supplementation slows progression of CKD and improves nutritional status", în *Journal of the American Society of Nephrology*, 20, nr. 9, 2009, pp. 2075-2084.

cu hipertensiune şi probleme cu sodiul pot contrabalansa creşterea sodiului luând oţet din cidru de mere nepasteurizat în apă caldă, de două ori pe zi, în alte momente decât cele în care consumă soluţia cu bicarbonat de sodiu, pentru a potenţa potasiul şi a contrabalansa sodiul ; de asemenea, pot adopta o dietă pe bază de plante, bogată în alimente cu potasiu şi pot reduce aportul de sare din alimentele procesate. În experienţa noastră, lămâia şi bicarbonatul au efect mai mult pentru rinichi, pe când oţetul din cidru de mere şi bicarbonatul acţionează mai bine în problemele ficatului ; ambele sunt eficiente. Se recomandă să iei formula pe stomacul gol şi să nu mănânci timp de o oră după aceea.

Lista alimentelor acide şi alcaline

Orice substanţă poate fi determinată ca fiind fie acidă, fie alcalină prin măsurarea pH-ului ei (potenţialul de hidrogen), adică măsurarea forţei dintre ionii de hidroxil (–OH), care formează alcalinitatea, şi ionii de hidrogen (H+), care formează aciditatea. Cu alte cuvinte, este vorba despre măsurarea forţei ionilor negativi şi a celor pozitivi în reacţia unora împotriva altora. La pătrunderea alimentelor în organism se declanşează reacţii chimice care produc un set foarte organizat de reacţii electrice. Pentru a determina nivelul acid sau alcalin al anumitor alimente, se arde o anumită materie alimentară, după care cenuşa e amestecată cu apă, iar pH-ul soluţiei apoase va determina dacă alimentul respectiv este acid sau alcalin. Alimentele care conţin în principal minerale alcaline, precum fructele, legumele şi ierburile, se dovedesc a fi preponderent alcaline.

Pentru cei mai mulţi dintre noi, cauza principală a hiperacidităţii se găseşte probabil în alimentele pe care le mâncăm şi în gândurile care ne trec prin minte. Când digerăm un anumit aliment, acesta creează un reziduu fie acid, fie alcalin, absorbit în circulaţia sangvină prin aparatul digestiv. Trebuie să înţelegem că în sângele nostru nu se absorb doar substanţele nutritive din alimente, ci şi reziduurile acide.

Cu aproximativ două mii de ani în urmă, chinezii au elaborat o listă de alimente descrise ca fiind fie yang (acide), fie yin (alcaline).

Aceste alimente corespund aproape identic cu testările ştiinţifice moderne făcute pe alimente şi cu nivelurile lor de pH de astăzi. Nu uita, te rog, că unele alimente despre care ai putea crede că produc aciditate creează, de fapt, un reziduu alcalin după ce sunt digerate complet, cum ar fi citricele şi oţetul din cidru de mere. Mulţi dintre clienţii noştri spun că medicul alopat le-a spus să nu mai mănânce citrice, însă acest lucru nu e pe de-a-ntregul corect. Deşi citricele sunt acide la gust, după digerare formează un reziduu alcalin, creând de fapt un mediu foarte alcalin, ameliorând frecvent multe afecţiuni. Simpla diluare a sucurilor de fructe cu apă în proporţie de 50 : 50 va preveni majoritatea deranjamentelor stomacale, însă dacă ai ulcer e bine să eviţi majoritatea citricelor, deoarece extinde suprafaţa ulcerului.

În perioadele de boală se recomandă să urmezi o dietă cu 100% alimente care produc alcalinitate, iar după vindecarea bolii, să aplici regula 80/20 pentru starea generală de sănătate. Pentru păstrarea sănătăţii, cel mai des se recomandă 80% alcalin şi 20% acid ; proporţiile variază uşor pentru locuitorii din zone cu clime foarte calde sau foarte reci. În clime extrem de reci poate fi necesară o proporţie mai mare, de exemplu 30%, de alimente care formează mediu acid, deoarece alimentele care formează aciditate pot creşte temperatura corpului. În clime extrem de calde, în jurul ecuatorului, dieta cu 95% alcalin poate fi cea mai benefică. Personal, cred că cel mai bine este ca, din trei în trei luni, timp de o săptămână, să se urmeze un program cu alimente 100% alcaline pentru menţinerea sănătăţii. Adesea, în timpul săptămânii cu alimente alcaline, se poate face şi o curăţare a intestinelor, ficatului sau ţesuturilor, susţinută de remedii pe bază de plante, toate în acelaşi timp.

Alimente care formează un mediu puternic acid (de evitat):

- Carne de toate tipurile, provenită de la animale de uscat (carne roşie, pui, miel etc.) ;
- Fructe de mare şi crustacee ;
- Cafea (cafeaua instant este foarte acidă ; cafeaua organică, cel mai indicat fiind să o consumi cu moderaţie, trebuie limitată la o singură cană pe zi în perioadele în care eşti sănătos şi evitată în perioadele de boală).

- Băuturi alcoolice (spirtoasele sunt mai acide decât vinurile ; limitează-te la trei-patru pahare de vin săptămânal) ;
- Produse lactate din comerţ (formează acid şi mucoasă) ;
- Alimente prăjite (grăsimi încălzite periculoase pentru inimă şi artere) ;
- Băuturi carbogazoase (răcoritoare), băuturi carbonatate şi procesate ;
- Zahăr (alb, brun, zaharoză şi alte denumiri de etichetă, nonalimente foarte periculoase) ;
- Sucuri de fructe îndulcite (nu sucul 100%) ;
- Uleiuri vegetale procesate sau hidrogenate, margarine şi produse tartinabile din unt artificial, făcute din uleiuri vegetale rafinate ;
- Pâine albă, făină albă (de grâu), făină de copt (frecvent albită prin adăugarea de substanţe chimice) ;
- Orez alb şi alte cereale cărora li s-au îndepărtat fibrele ;
- Toate alimentele procesate (ambalate, la conservă, conservate şi murate) ;
- Îndulcitori artificiali ;
- Tutun fumat sau mestecat (nu este deloc recomandat).

Alimente care formează acid puţin spre neutru (de consumat cu moderaţie) :

- Tipuri de pâine din cereale integrale ;
- Orez brun şi roşu, cereale integrale ;
- Leguminoase (fasole, mazăre şi linte) ;
- Nuci şi seminţe (cu excepţia migdalelor şi nucilor braziliene) ;
- Produse lactate crude neprocesate.

Alimente care formează mediu alcalin puternic (foarte recomandate) :

- Legume, fructe şi ierburi proaspete ;
- Mei, hrişcă, quinoa şi amarant (cereale integrale fără gluten) ;
- Leguminoase germinate şi pâine eseniană (pâine din cereale încolţite) ;

- Migdale şi nuci braziliene ;
- Uleiuri vegetale obţinute prin presare la rece ;
- Soia fermentată, cum ar fi miso, tamari, natto, tempeh etc.

ŞTIINŢA NUTRIŢIONALĂ MODERNĂ PENTRU LONGEVITATE

Când se pune problema longevităţii, cei mai mulţi dintre noi ne gândim la centenari, termenul folosit în mod obişnuit pentru a-i desemna pe cei care trăiesc până la o sută de ani sau mai mult. Cum probabil ţi-ai dat seama deja, numeroşi factori îi fac pe oameni să trăiască mult, şi anume dieta, stilul de viaţă şi, desigur, capacitatea mintală de a face faţă stresului. Întrucât Japonia deţine astăzi recordul în ceea ce priveşte procentul de centenari, mi se pare firesc să studiem practicile dietetice şi stilul de viaţă specifice acestei culturi, îndeosebi din regiunile din sudul Japoniei, unde fenomenul are cea mai mare răspândire. Făcând acest lucru, cercetătorii nu au descoperit un singur secret al duratei lungi de viaţă, ci mai degrabă câţiva factori generali, după cum am precizat mai sus. Studierea a 1.500 de centenari a dus la concluzia că dietele lor, nivelurile de activitate şi chiar obiceiul de a fuma variază în mare măsură. S-a observat că aproape toţi aveau un simţ al umorului dezvoltat şi nu-şi pierdeau vremea făcându-şi griji. Thomas T. Perls, profesor asistent de medicină la Harvard Medical School, geriatru la Beth Israel Deaconess Medical Center, fondator şi director al New England Centenarian Study şi autor al cărţii *Living to 100 : Lessons in Living to your Maximum Potential at Any Age*, spune : „Poate că centenarii nu numai că au supravieţuit bolilor, ci mai curând au evitat bolile cronice şi acute asociate cu înaintarea în vârstă pentru a trăi până la 100 de ani. Din această surprinzătoare înţelegere intuitivă s-a născut ipoteza care de atunci încoace a devenit lumina călăuzitoare a studiului : ca să ajungă până la 100 de ani, individul trebuie să fie sănătos în cea mai mare parte a vieţii”.

DHEA

O recentă modă nutriţională recomandă luarea unor hormoni ca HGH (hormon de creştere uman) sau DHEA (dehidroepiandrosteron), ambii hormoni fiind numiţi adesea „izvorul tinereţii". Trebuie să evaluăm riscul de a lua un hormon pe care corpul nostru îl secretă deja. Capacitatea de funcţionare a glandelor noastre scade pe măsură ce înaintăm în vârstă, provocându-ne îmbătrânirea. Acest fapt a motivat multe clinici să ofere injecţii cu hormoni exponenţilor generaţiei *baby boomer*, care se află în plin proces de îmbătrânire – o propunere profitabilă. Unele rapoarte au supranumit DHEA „mama tuturor hormonilor", „superhormonul", o pilulă magică ce ne ajută să trăim mai mult, să ştergem ridurile, să pierdem în greutate şi să prevenim cancerul, bolile cardiace, ba chiar şi Alzheimerul, înfruntând în acelaşi timp bolile infecţioase. Din păcate, cele mai multe campanii publicitare exagerate acoperă faptele. DHEA este un hormon steroid, un verişor chimic al testosteronului şi estrogenului, şi este secretat de glandele suprarenale. În primii ani de viaţă, suprarenalele secretă această substanţă în cantităţi foarte mici ; apoi, pe la şase sau şapte ani, încep să reverse cantităţi mai mari. Secreţia ajunge la apogeu pe la 25 de ani, DHEA fiind cel mai abundent hormon în circulaţie la această vârstă. După 30 de ani, secreţia de DHEA cunoaşte un declin constant ; de fapt, în medie, un individ de 75 de ani are în circulaţie doar 20% din DHEA-ul pe care îl avea cu cincizeci de ani înainte. Ray Sahelian, autorul volumului *Mind Boosters*, crede că suplimentarea cu DHEA comportă multe riscuri :

> În ultimii doi ani am întâlnit numeroase cazuri de perturbări ale ritmului cardiac asociate cu utilizarea în doze mari a hormonilor DHEA şi pregnenolonă. Am semnalat un astfel de caz, al unui bărbat care lua 50 mg pe zi, în numărul din octombrie 1998 din *Annals of Internal Medicine* (volumul 129, p. 588). Alte efecte secundare includ acneea, creşterea părului nedorit, pierderea părului capilar, tulburări menstruale, iritabilitate şi agresivitate. În opinia mea, în doze mai mari de 5 mg, DHEA, androstenediona sau pregnenolona nu ar trebui vândute fără reţetă.

S-a arătat că, luat pe perioade mai lungi, DHEA reduce de fapt secreţia naturală de DHEA în organism. Dr. John Nestler, profesor de endocrinologie şi metabolism la Virginia Commonwealth University, care a studiat amănunţit efectele DHEA, spune că „nimeni n-ar trebui să ia DHEA altfel decât sub supravegherea unui medic, care ar trebui să verifice în mod curent nivelurile de steroizi şi colesterol, toleranţa la glucoză şi, la bărbaţi, starea prostatei". Dr. Elizabeth Barrett-Connor, preşedinta departamentului pentru familie şi medicină preventivă al Universităţii din California, San Diego, care a studiat nivelurile naturale de DHEA la persoanele mai în vârstă, afirmă răspicat: „DHEA e o şarlatanie. Mă nelinişteşte foarte tare faptul că lumea foloseşte un medicament despre care nu ştim nimic. Noi nu l-am recomanda". DHEA are efecte secundare, dintre care unele ar putea fi ireversibile. Dat fiind că este convertit în testosteron, poate provoca creşterea părului corporal sau facial la femei, iar celor sub 50 de ani le poate opri menstruaţia. S-a arătat de asemenea că DHEA reduce nivelul de colesterol „bun" HDL la femei, putând deci spori riscul unor boli cardiace.

HGH

Există studii care demonstrează capacitatea somatotropinei de a inhiba procesul de îmbătrânire şi de a vindeca bolile. Somatotropina e cunoscută în mod obişnuit ca hormon de creştere sau HGH. Injecţiile cu hormon de creştere, monitorizate atent de către un medic, pot iniţial să aducă beneficii, pe când cele vândute sub formă de spray-uri sau în doze homeopatice au avut rezultate slabe sau doar efecte placebo. Întrebarea este dacă HGH este într-adevăr sigur pe termen lung. Multe dintre studiile care promovează HGH pot fi găsite în cartea dr. Ronald Klatz *Grow Young with HGH*, care documentează puternicele beneficii antiîmbătrânire ale HGH-ului injectabil, care poate ajunge şi la 20.000 de dolari pe an. Deloc surprinzător, autorul este şi fondatorul multor clinici care oferă aceste injecţii.

HGH este o proteină secretată în mod natural de glanda pituitară, care contribuie la creşterea celulelor. Astăzi, injecţiile cu HGH constituie ultima noutate a modei „izvorului tinereţii"; se spune că

previn degradarea fizică şi mintală, printre multe alte beneficii numărându-se, se pare, şi longevitatea. Totuşi, riscurile sunt considerabile. Hormonii de creştere pot cauza retenţie de lichide, tensiune arterială mare şi probleme cu glicemia, care duc la diabet. În plus, e posibil să stimuleze creşterea tumorilor canceroase deja existente, deci un individ care are o tumoare minusculă de care nu ştie ar putea transforma o situaţie tratabilă într-un cancer serios de stadiul IV. Injecţiile cu HGH şi suplimentarea cu DHEA sunt nesigure pe termen lung. Pentru evitarea bolilor şi mărirea speranţei de viaţă există alte opţiuni, mai puţin dăunătoare pentru corp şi portofel.

Oligoelementul lipsă: indiul

Indiul este un metal moale, argintiu, al treilea element din punctul de vedere al masei moleculare, cunoscut pentru utilitatea lui în nutriţie. Are numărul 49 în tabelul periodic al elementelor. Interesant este că nu se găseşte niciodată în mâncare sau apă, nici în organismul nostru după vârsta de 25-30 de ani, şi se apropie de al zecelea element ca raritate dintre toate elementele tabelului periodic. Sulfatul de indiu, forma pe care o recomandăm şi pe care am testat-o mai bine de zece ani pe mine însumi şi pe clienţi, este absolut sigur şi nu a avut niciun efect toxic, nici la oameni, nici la animale, chiar şi în cantităţi de câteva mii de ori mai mari decât doza recomandată. În cartea sa *Indium : The Age-Reversing Trace Element*, dr. Morton Walker spune : „O singură picătură pe zi din acest nutriment complet neglijat poate da înapoi ceasul îmbătrânirii, stimulând o cascadă de hormoni care vin în sprijinul tinereţii... mai multă energie... mai multă rezistenţă la efort... vedere mai bună... funcţii corporale ameliorate şi alinarea nenumăratelor boli asociate cu îmbătrânirea”.

Cea mai importantă funcţie a indiului este legătura sa cu longevitatea şi capacitatea sa de a afecta funcţionarea şi secreţia de hormoni care reduc îmbătrânirea, produşi de hipotalamus şi glanda pituitară, eliberând o cascadă de peste treizeci de hormoni benefici. În această formă, indiul este o soluţie apoasă, singurele ingrediente pe care le conţine fiind 0,9999% sulfat de indiu anhidru pur şi apă distilată. Are

un gust curat, puternic şi metalic, dar nu insuportabil, iar multor persoane chiar le place. Printre beneficiile lui se numără :

- reducerea pe termen lung a semnelor îmbătrânirii ;
- activitate imunitară mult amplificată ;
- severitate şi durată reduse în cazul răcelilor şi vânătăilor ;
- memorie mai bună ;
- necesităţi mai mici de somn ;
- o senzaţie mai puternică de bunăstare.

Alte studii semnalate de dr. Walker au arătat că indiul poate ameliora şi hipertensiunea, şi hipotensiunea, creşte libidoul atât la femei, cât şi la bărbaţi, pe când alte investigaţii au raportat creşterea din nou a părului la persoanele afectate de calviţie. Mulţi vârstnici menţionează o îmbunătăţire considerabilă, în câteva zile, a simţurilor mirosului şi gustului. Rapoarte neconfirmate privind beneficiile indiului includ o reducere a dependenţelor şi normalizarea grăsimii corporale. De asemenea, indiul poate reduce tensiunea intraoculară (TIO) în cazurile de glaucom. Dr. Henry Schroeder, cercetător toxicolog, a constatat că şoarecii prezintă cu 42% mai puţine cancere şi tumori maligne dacă primesc suplimente cu indiu. Indiul poate fi anticancerigen la şoareci, dar cum rămâne cu oamenii ?

Întrucât indiul nu poate fi brevetat, provenind direct din natură, companiile farmaceutice nu vor face prea curând niciun test scump pentru a-i dovedi eficienţa, aşa încât misterul legat de ceea ce poate face cu adevărat această substanţă continuă. Între timp, îţi sugerăm să testezi pe tine însuţi acest micromineral absolut natural, sigur, netoxic. În formă apoasă, indiul se ia cel mai bine aplicând o picătură pe vârful limbii la trezire, înainte de a te spăla pe dinţi, fără să mănânci, să bei ori să iei vreun medicament cel puţin 20 de minute după aceea. Dat fiind că reziduurile alimentare nedigerate aflate în stomac, chiar şi după opt ore de somn, îi pot reduce eficienţa, e mai bine să respecţi aceste indicaţii.

NUTRIȚIA ELECTRICĂ

La sfârşitul anilor 1930, oamenii de ştiinţă au făcut o descoperire uimitoare, spunându-ne că a fost găsit cel mai mic lucru din univers. Atomul a fost considerat componenta constitutivă a tuturor lucrurilor, inclusiv a moleculelor (componentele constitutive elementare ale materiei), deci şi a oamenilor. S-a pus întrebarea ce s-ar întâmpla dacă am separa atomul, iar restul e istorie. Când privim atomul mai îndeaproape, vedem că componenta constitutivă a structurii noastre e mai mult decât o structură atomică. Atomul este compus – ai ghicit – din alţi atomi. Chiar şi protonii, neutronii şi electronii sunt compuşi din atomi. De fapt, oamenii de ştiinţă au reuşit să divizeze şi să subdivizeze aceşti atomi până când echipamentul sau tehnologia şi-a atins limitele, nemaiputându-se face alte măsurători.

Când însumăm densitatea fizică totală a atomului presupus solid, constatăm că 99,9% este spaţiu vid, iar motivul pentru care *pare* solid este viteza cu care se rotesc electronii în jurul nucleului său. Însă, când ne uităm mai îndeaproape la fiecare proton sau electron, adevărata parte structurală a atomului, vedem că şi ei sunt alcătuiţi din protoni şi electroni, la fel ca atomul pe care îl formează, şi tot aşa, în fond 99,9% este spaţiu vid. În ciuda progreselor microscoapelor electronice şi tehnologiei informatice, cei mai buni fizicieni din domeniul nuclear nu au reuşit încă să delimiteze nimic care să confirme că noi am exista realmente la un nivel solid, fizic. Se pare că descoperirea odinioară trâmbiţată a atomului, componenta constitutivă a omenirii, ne conduce la una dintre cele mai vechi descoperiri, pe care metafizicienii au propus-o de milenii : suntem alcătuiţi din energie pură. Pentru a înţelege pe deplin potenţialul conştientizării acestui lucru, trebuie să examinăm fizica cuantică şi să o explorăm mai mult. Noua modalitate de a privi nutriţia e etichetată adesea drept *nutriţie cuantică* şi are ca pionieri câţiva cercetători fantastici în domeniul nutriţiei. Când înţelegem că organismul nostru este alcătuit din atomi ţinuţi laolaltă de o forţă a energiei care formează un corp fizic, tratamentele medicale capătă o direcţie cu totul nouă, captivantă. Conceptul de medicamente şi chiar chirurgia modernă par foarte îndepărtate, iar tratamentul medical începe

să se distanţeze de tratamentul primitiv, îndreptându-se spre electricitate, sunet, frecvenţă, oscilaţii armonice, lumină (laser) şi alte forme de energie recent descoperite.

Bineînţeles, suplimentele nutritive echilibrate din punct de vedere electric sau armonic sunt probabil mai benefice decât cele neechilibrate. Când cumpărăm un supliment cu vitamine, de obicei ne uităm doar la ce vitamine conţine şi, poate, la cantitate. Nu ne dă prin minte să întrebăm dacă este activ din punct de vedere electric la fel ca organismul nostru. Este posibil ca două suplimente conţinând aceeaşi cantitate dintr-o anumită vitamină să acţioneze foarte diferit în corp dacă unul dintre suplimente este mai activ electric, fiind mai biodisponibil, ceea ce ne aduce la următoarea întrebare evidentă.

Suplimente naturale sau sintetice?

Peste 97% din suplimentele cu vitamine şi minerale găsite în magazinele obişnuite de produse naturiste cu amănuntul sunt făcute din nutrimente fracţionate şi izolate. Aceste produse nu au cum să îndeplinească importanta sarcină a regenerării celulare sănătoase. Întrebuinţate pe termen lung, aceste surse mai sărace pot spori de multe ori problemele de sănătate.

Unii cred că acidul ascorbic, de pildă, este totuna cu vitamina C, când de fapt acidul ascorbic este inelul antioxidant care încercuieşte complexul vitaminei C. De la descoperirea sa iniţială în secolul trecut, s-a constatat că include mulţi alţi compuşi vitali. Alţi compuşi, cum ar fi rutinul, bioflavonoidele, factorul K, factorul J, tirozinaza (un cupru organic) şi ascorbigenul, acţionează în sinergie pentru a fi folosite de organism sub forma a ceea ce numim vitamina C. Mai mult, s-a constatat că, în timp ce vitamina C naturală din vişina tropicală şi din coaja citricelor poate vindeca scorbutul (odinioară o boală obişnuită în rândul marinarilor, cauzată de lipsa vitaminei C), acidul ascorbic nu poate face asta de unul singur. Oamenii sunt fiinţe organice formate pe bază de molecule complexe de carbon ; prin urmare, când ingerăm constant molecule sintetice anorganice sau părticele dintr-o moleculă organică originară, perturbăm funcţiile electrice şi metabolice care dirijează toate funcţiile organismului.

Mulţi au auzit de dezbaterea natural *versus* sintetic. Este interesant, având în vedere că nu multă lume îşi dă seama câte substanţe chimice (molecule) sintetice mănâncă sau ingerează zi de zi. De exemplu, vedem suplimente cu vitamine promovate ca „naturale". Asta nu înseamnă decât că au păstrat structura originală a moleculelor când au fabricat vitamina respectivă, însă de obicei nu mai rămâne nimic din substanţa iniţială din care a fost extrasă. Poate o cantitate foarte mică provine dintr-o sursă naturală, însă restul este complet fabricată.

De cele mai multe ori, crearea unui medicament se bazează pe substanţe chimice organice formate în mod natural, care au fost observate la o plantă. Acestea sunt apoi extrase şi sintetizate chimic, concentrate şi reproduse în laborator. Ideea iniţială a rămas, doar că acum o anumită substanţă chimică a fost extrasă, sintetizată, brevetată şi comercializată pe piaţă. Dezavantajul este că alte substanţe chimice formate în mod natural în planta originală în care a fost găsită iniţial respectiva substanţă chimică au proprietăţi foarte speciale care echilibrează efectele substanţei chimice extrase şi îi reduc eventualele efecte secundare. Iată frumuseţea Mamei Natură. Deci hai să consumăm planta întreagă, aşa cum am făcut veacuri la rând, în loc să extragem substanţele chimice individuale şi să le sintetizăm într-un laborator.

Între cercetătorii nutriţionişti şi cei naturalişti există o dezbatere de proporţii privind eventuala apariţie a efectelor secundare pe termen lung în urma ingerării substanţelor sintetice cu vitamine. Ştim că medicamentele au numeroase efecte secundare, însă plantele pure folosite ca medicament nu prezintă asemenea efecte secundare periculoase. Cu toate acestea, ele pot interacţiona cu medicamentele farmaceutice, aşa încât este bine să verifici listele online de interacţiuni între medicament şi plantele medicinale. Aşadar, ne afectează pe termen lung vitaminele produse de om? Din testele clinice ştim că vitaminele artificiale sunt de mii de ori mai sigure pentru corp decât medicamentele farmaceutice, căci oamenii nu mor dacă iau vitamine, aşa cum mor dacă iau medicamente farmaceutice. Deci cum se împacă luarea suplimentelor cu vitamine sau minerale artificiale cu un stil de viaţă sănătos? Ar trebui ca aceste suplimente să fie integrate într-un program zilnic? Suplimentele fabricate clinic sunt minunate pentru corectarea rapidă a deficienţelor cronice şi sunt mult

mai sigure decât medicamentele, tratând totodată şi cauza, însă pe termen lung preferăm indiscutabil plantele medicinale şi superalimentele în locul vitaminelor sintetizate ca parte dintr-un program zilnic sănătos, oricând şi oriunde e posibil. Cum spune dr. Robert Marshall, fondator al Quantum Nutrition Labs şi gazdă a emisiunii radiofonice *HealthLine Live* : „Când fitonutrimentele din alimentele integrale se combină în mod sinergic, efectul lor e mult mai mare decât suma vitaminelor şi mineralelor individuale. Această progresie geometrică, cu o raţie de 100 sau mai mare, se numeşte *efect cuantic*".

Ultimul nostru cuvânt pe acest subiect este : nu te aştepta să primeşti sfaturi nutriţionale informate din partea medicului alopat. De cele mai multe ori, e mai puţin riscant să obţii informaţii despre nutriţie de la vecinul de peste drum decât de la medic. Asta pentru că există şanse mai mari ca o persoană obişnuită să fi făcut mai multe cercetări asupra unui subiect decât generalistul care practică medicina occidentală. Nutriţia este noua frontieră a îngrijirii moderne a sănătăţii şi viitorul în tratarea şi prevenirea bolilor degenerative, însă sistemul nostru medical, din diverse motive, a întârziat să priceapă lucrul ăsta.

Dr. Michael Colgan, fondatorul şi directorul Institutului Colgan, care se ocupă în primul rând de efectele nutriţiei şi exerciţiului fizic asupra îmbătrânirii, performanţei atletice şi prevenirii bolilor degenerative, spune : „Nutriţia este cea mai importantă ştiinţă a medicinei". Din păcate, în zilele noastre, mare parte din cei cel puţin cinci ani de educaţie pe care îi fac medicii alopaţi pentru a obţine o diplomă se concentrează intens asupra mecanismelor anatomiei, fiziologiei, patologiei umane, farmacologiei medicamentoase şi chirurgiei, nu pe progresele făcute de ştiinţa nutriţiei în secolul XXI. Predând după texte nutriţioniste depăşite şi diagrame cu piramide alimentare de modă veche, cursurile de nutriţie din şcolile medicale sunt atât de scurte, încât n-ai cum să înveţi ori să înţelegi imensele posibilităţi ale vindecării prin nutriţie. Pe parcursul celor cinci ani de medicină alopată, majoritatea studenţilor sunt norocoşi dacă asistă la o prelegere de 45 de minute despre principiile nutritive de bază, cu informaţii relativ preistorice din perspectiva a ceea ce ştim astăzi despre rolul nutriţiei în sănătate. O comisie de experţi nutriţionişti americani, înfiinţată

recent, Intersociety Professional Nutrition Educational Consortium, a tras concluzia că „medicii americani nu sunt suficient de pregătiţi în problemele de nutriţie şi sănătate. Autoritatea pe care pacienţii doresc cel mai mult să o consulte pentru a primi informaţii despre sănătate – medicul lor – este în continuare insuficient informat în legătură cu rolul dietei în prevenirea şi tratarea bolilor”. Raportul conchide că mai puţin de 6% din absolvenţii şcolilor de medicină primesc o instruire adecvată în nutriţie.

S-ar putea ca acesta să fie motivul pentru care un număr tot mai mare de persoane sunt mai puţin dispuse să consulte un medic generalist în cazul unor afecţiuni minore şi se îngrămădesc spre medicina naturistă – pentru că cei mai mulţi dintre noi am început să ne dăm seama că majoritatea problemelor noastre de sănătate au legătură cu ceea ce introducem în corp sub forma mâncării. Cu aproape o sută de ani în urmă, dr. Alexis Carrel, câştigător în 1912 al Premiului Nobel pentru fiziologie, afirma că, „dacă medicul de astăzi nu devine dieteticianul de mâine, dieteticianul de astăzi va deveni medicul de mâine”.

4

Al patrulea vindecător nemuritor – Ho Hsien-Ku

Curăță-ți organele și glandele

„Niciun medic nu poate spune vreodată că o boală e incurabilă. Dacă spune asta, îl huleşte pe Dumnezeu, huleşte natura şi îl nesocoteşte pe marele arhitect al creaţiei. Nu există boală, oricât de îngrozitoare ar fi ea, pentru care Dumnezeu să nu fi oferit leacul corespunzător."

Paracelsus

Vindecarea prin curăţare internă e simbolizată de Ho Hsien-Ku, considerată adesea singura femeie dintre Nemuritori. Legenda spune că ea s-a născut în secolul al VII-lea d.Hr. A devenit o Nemuritoare la vârsta de 14 ani, după ce l-a întâlnit pe Nemuritorul Lu Tung-Pin, care a învăţat-o alchimie internă, dăruindu-i deosebita piersică preţioasă a Nemuririi. A dobândit o faimă grozavă şi a fost convocată să se înfăţişeze dinaintea împărătesei chineze Wu. Ea a nesocotit porunca regală şi, în schimb, s-a înălţat către cer în plină zi, făcându-se nevăzută de pe Pământ.

Această Nemuritoare taoistă reprezintă Pământul-Mamă, sursa tuturor lucrurilor din natură şi de asemenea forţa noastră de curăţare. Ea ne poartă de grijă şi reprezintă curăţenia neprihănită a naturii înseşi prin „alchimia internă" a curăţirii ei interne. E descrisă adesea ca o femeie pură din punct de vedere moral, o fiică ideală şi o căutătoare altruistă a libertăţii spirituale. Iconografia o ilustrează în general ţinând o floare de lotus care îmbunătăţeşte sănătatea individului, atât

mintală, cât şi fizică. Mai e înfăţişată şi având piersica Nemuririi, iar uneori e zugrăvită cu instrumentul muzical numit *sheng* sau *fen-ghuang*, cu care se acompaniază. Ea poate să mai ţină şi un polonic din bambus sau un pămătuf de alungat muşte.



Fig. 4.1. *Ho Hsien-Ku (He Xian Gu)*

CURĂŢAREA ŞI DETOXIFICAREA ORGANISMULUI

Biblia, ca multe izvoare străvechi, abundă în aluzii la calea sănătăţii prin intermediul curăţării. *Matei* 23.27 spune: „Semănaţi cu mormintele cele văruite, care pe dinafară se arată frumoase, înăuntru însă sunt pline de oase de morţi şi de toată necurăţia".

De la pastă de dinţi la şampon şi produse pentru îngrijirea pielii, cheltuim mii de dolari pe produse care ne curăţă şi ne înfrumuseţează corpul exterior, însă cei mai mulţi dintre noi nu realizează importanţa curăţării organelor interne. De-a lungul timpului, în organism se acumulează toxine, ca rezultat al expunerii noastre la poluanţii ambientali din aerul pe care-l respirăm şi din mâncarea şi apa pe care le consumăm. Trupurile noastre sunt proiectate să elimine aceste toxine din viaţa cotidiană, însă, în timp, ele se acumulează totuşi, împovărând organele excretoare, fapt care suprasolicită capacitatea noastră de a le îndepărta în mod natural şi eficient. Utilizarea alimentelor vindecătoare şi a plantelor medicinale pentru a ne curăţa organele şi ţesuturile de reziduuri acide şi alte impurităţi reprezintă un mod excelent de a vindeca trupul şi a optimiza starea de sănătate. Curăţarea nu presupune decât respectarea unei diete vindecătoare optime, de obicei formată 100% din alimente alcaline, combinate cu suplimente naturale şi ierburi care facilitează procesul de curăţare.

Curăţarea internă implică următoarele:

- Curăţarea ficatului, a colonului, a rinichilor şi a altor organe;
- Intensificarea oxigenării ţesuturilor;
- Purificarea sângelui;
- Reducerea acumulării de toxine în organism;
- Eliberarea substanţelor chimice înmagazinate în grăsimea şi ţesuturile corporale;
- Diminuarea excesului de greutate şi retenţiei de lichide.

Curăţarea internă aduce următoarele beneficii:

- Digestie şi eliminare mai line;

- Energie reînnoită ;
- Capacitate îmbunătăţită de absorbţie şi utilizare a nutrimentelor din alimente ;
- Gândire mai limpede şi concentrare mai intensă ;
- Eliminare corectă, inclusiv două sau trei scaune zilnic.

POSTUL, O MODALITATE STRĂVECHE DE A-ŢI REÎMPROSPĂTA SĂNĂTATEA

Postul religios e o îndatorire impusă de diverse tradiţii spirituale. Biblia consemnează cuvintele spuse de Iisus apostolilor : „Tu însă, când posteşti, unge capul tău şi faţa ta o spală, ca să nu te arăţi oamenilor că posteşti... şi Tatăl tău, Care vede în ascuns, îţi va răsplăti ţie" (*Matei* 6.17-18). Profetul Mahomed a spus : „Acela care de bunăvoie va da şi mai mult [în compensare], binele va fi pentru el. Dar să postiţi este şi mai bine pentru voi, dacă pricepeţi ! ". Mai recent, Mahatma Gandhi, exponent al tradiţiei hinduse, a spus : „Postul va aduce renaşterea spirituală pentru aceia dintre voi care îşi curăţă şi purifică trupul. Lumina lumii se va răspândi înăuntrul vostru când postiţi şi vă purificaţi. Posturile sunt pentru lumea lăuntrică ce sunt ochii pentru cea exterioară".

Postul, ca modalitate de refacere a sănătăţii şi de inversare a procesului de îmbătrânire, este, chiar şi acum, una dintre cele mai vechi şi mai eficiente metode de detoxificare a ţesuturilor corporale şi de vindecare. Toţi marii profeţi şi înţelepţi spirituali au recomandat ţinerea postului pentru a dobândi controlul asupra trupului şi a minţii. Despre Iisus se spune că a postit 40 de zile şi nopţi (ceea ce este foarte posibil), iar Buddha a postit perioade îndelungate pe calea sa spre iluminare. Postiul este o ştiinţă şi trebuie tratat ca atare. Nu recomandăm trecerea imediată la post, deoarece e necesară o pregătire temeinică în legile postului înainte de a face o încercare reuşită. Deşi există multe poveşti despre indivizi care au postit fără să-i fi învăţat cineva să facă asta corect, dar care au obţinut totuşi rezultate minunate, este mai bine să te deprinzi mai întâi cu modalitatea corectă de a posti.

Pregătirea pentru ţinerea postului

Pentru început, recomandăm posturi de o zi în fiecare săptămână timp de o lună înainte de primul post real de şapte zile. Asta te ajută să-ţi consolidezi încrederea în sine şi să-ţi pregăteşti trupul pentru posturi mai lungi. Pe parcursul acestei zile din săptămână în care posteşti bea apă cu lămâie din belşug şi nu ezita să consumi nişte fibre vegetale sau oxid de magneziu pentru curăţarea intestinelor. Se recomandă de asemenea periajul uscat al pielii dimineaţa şi seara, în vederea activării drenajului limfatic şi a detoxificării. Dintotdeauna se interzice să ţii post iarna, din multe motive, îndeosebi pentru că frigul afectează metabolismul, făcând postul periculos şi dificil. Cele mai bune perioade pentru ţinerea postului sunt, indiscutabil, lunile de primăvară şi vară. După ce ai ales o săptămână potrivită pentru postul de şapte zile, va trebui să reduci eventualele droguri şi alcoolul cu o săptămână înainte, astfel încât detoxificarea să nu fie atât de intensă. În special, serveşte mese uşoare în ziua dinainte de a începe. Poate cel mai bine ar fi ca pe durata postului să întrerupi administrarea suplimentelor, cu excepţia celor cu adevărat esenţiale, cu vitamine şi pe bază de plante, astfel încât să nu-ţi supraîncarci organismul şi să-i permiţi să se detoxifice.

Primele trei zile de post

Primele trei zile de post sunt cele mai dificile, atât emoţional, cât şi fizic. Prin asta ne referim la faptul că în această perioadă poţi resimţi reacţii de detoxificare, precum dureri de cap, respiraţie urât mirositoare şi dureri corporale, pe măsură ce otrăvurile sunt eliminate din ţesuturi şi organe. Deoarece durează aproximativ 72 de ore pentru ca organismul să treacă de la modul digestiv (starea obişnuită a organismului) la modul metabolic (starea de curăţare), primele trei zile pot fi supărătoare, ca să nu spunem mai mult. Maeştrii în disciplina postului mi-au dat un sfat extraordinar care ne-a ajutat pe mine şi pe mulţi alţii să trecem de aceste prime trei zile grele, iar acesta este, pur şi simplu, „strânge din dinţi".

A patra zi de post

În a patra zi de post, persoana se trezeşte de obicei având mintea limpede şi fiind binedispusă în mod firesc. De asemenea, în general, junghiurile provocate de foame dispar, iar gândul că urmează alte patru zile în care nu mănânci nu mai reprezintă o grijă. De fapt, de cele mai multe ori foamea se risipeşte complet până în a patra zi şi te simţi uşor şi plin de energie, ceea ce este încurajator. Ochii tăi vor părea mai luminoşi, iar în unele cazuri îşi pot schimba chiar şi culoarea. Pielea începe să strălucească, iar mintea se limpezeşte. În această perioadă se recomandă să faci câteva exerciţii fizice uşoare pentru a stimula circulaţia limfatică, asigurând astfel o detoxificare şi mai intensă a ţesuturilor.

Întreruperea postului în a opta zi

Cuvântul englez *breakfast* înseamnă de fapt „a rupe postul”, adică perioada în care nu mâncăm pe timpul nopţii, când dormim. Iată de ce noi am recomandat întotdeauna un mic dejun uşor, bazat pe fructe, pe legume şi pe sucul lor, şi nu pe proteine animale sau pe carbohidraţi rafinaţi, sub forma cerealelor pentru micul dejun. Este important ca în dimineaţa celei de-a opta zile să începi mâncând doar fructe şi/sau legume ; apoi, în a noua zi, poţi introduce treptat nişte cereale integrale, iar în a zecea zi, nuci şi seminţe. Dacă încerci să mănânci alimente consistente imediat după un post de şapte zile, stomacul tău va intra într-un şoc sever. Întrucât majoritatea persoanelor mănâncă oricum mai mult decât trebuie, aşa cum am explicat în capitolul anterior, în timpul unui post se întâmplă următorul lucru : stomacul, care este în mare parte ţesut muscular, se micşorează până ajunge să aibă aproximativ dimensiunea pumnului tău, aşadar când te aşezi să mănânci o porţie de mărime normală nu poţi mânca decât jumătate din ea.

Lucruri de care să ţinem cont când postim

Am întâlnit şi bătrâni, şi tineri, şi persoane sănătoase, şi foarte bolnave care au reuşit să postească. Evident, postul poate fi foarte periculos

pentru cei care iau medicamente puternice sau pentru cei care suferă de tulburări alimentare, precum anorexie sau bulimie. E important ca atunci când posteşti să-ţi asculţi organismul, să bei multă apă şi să iei plante medicinale care curăţă intestinele şi sângele, pentru a menţine regularitatea scaunelor în această perioadă. În timpul postului, unora le place să bea zilnic un suc de legume sau de fructe, deoarece acestea pot să favorizeze detoxificarea, să te ajute să te simţi satisfăcut şi să-ţi uşureze postirea. Alţii preferă să consume doar apă şi plante purificatoare. Unele persoane care postesc regulat preferă de asemenea efectuarea de clisme sau irigări de colon de câteva ori pe durata postului, pentru a curăţa intestinele în profunzime, dar noi nu procedăm astfel, ci alegem să facem asta începând de la celălalt capăt, prin ingurgitarea plantelor care curăţă intestinele sau a pudrei de magneziu. Încurajăm oamenii să încerce ambele metode, pentru a vedea care li se potriveşte mai bine. Dacă începi să fii extrem de slăbit şi te simţi de parcă urmează să leşini ori dacă îţi scade glicemia sau tensiunea arterială, pur şi simplu mănâncă un măr sau un alt fruct proaspăt ori ia un praf de sare pe limbă pentru a te stabiliza. Postul nu este o competiţie ; este o modalitate de a-i acorda organismului timpul şi spaţiul de care are nevoie pentru a se curăţa. Aşadar, ascultă-ţi trupul.

Cum să facem faţă reacţiilor adverse

Dr. Richard Schulze spune : „Toată lumea vrea o curăţare rapidă sau o dezintoxicare în 24 de ore. Păi, sigur, chefuieşte un deceniu şi apoi încearcă să scapi de toată harababura în câteva minute – nu se poate. Orice program de curăţare sau detoxificare este de tot râsul dacă nu faci mai întâi o curăţare intestinală temeinică de câteva săptămâni".

Deoarece drumul transformării unei sănătăţi şubrede în una optimă poate fi dificil, pe parcurs vom întâmpina negreşit şi obstacole. Adesea, când cineva porneşte pe drumul spre îmbunătăţirea sănătăţii, schimbându-şi programul alimentar sau stilul de viaţă ori renunţând la un obicei de un tip sau altul, asta provoacă apariţia unei boli minore, fie că e vorba despre o răceală sau o gripă persistentă, despre o iritaţie a gâtului sau despre piele ternă. Medicina modernă foloseşte expresia „reacţia Herxheimer", numită astfel după medicul german

Karl Herxheimer, pe când unii îi spun pur şi simplu „criză de vindecare". Eu prefer expresia *proces de vindecare*, deoarece uneori poate fi un test fizic şi emoţional prin care trebuie să treci când te dedici însănătoşirii.

Aceste simptome patologice temporare se pot declanşa dacă începi dintr-odată să mănânci sănătos, să posteşti mai mult de trei zile ori să iei medicamente pe bază de plante pentru detoxificarea şi curăţarea ţesuturilor. Pe lângă faptul că e asociată cu procesul de detoxificare, vindecarea mai poate fi rezultatul perioadei de eliminare care survine când medicamentele pe bază de plante şi alte terapii stimulează sistemul imunitar, care, la rândul lui, distruge un număr mare de bacterii şi agenţi patogeni dăunători din corp. Putem să absorbim reziduuri toxice din aceste microorganisme moarte sau pe moarte şi chiar facem asta. Cantităţile mari de antigeni străini determinate de această eliminare provoacă un şoc subit al sistemului imunitar, ceea ce poate agrava temporar simptomele tale iniţiale. De obicei, acest proces de vindecare durează doar câteva zile sau cel mult două săptămâni, în funcţie de cantitatea de toxine din organism. Acest fenomen nu tocmai plăcut poate fi atenuat crescând cantitatea de apă pe care o bei şi întrebuinţând plante medicinale care conduc la accelerarea golirii intestinelor. De asemenea, periajul uscat al pielii, duşurile fierbinţi-reci, exerciţiile de respiraţie profundă, exerciţiile fizice de intensitate uşoară până la moderată şi masajul pot ajuta considerabil la atenuarea procesului. Cum zice vorba din bătrâni, doi paşi înainte, unul înapoi, procesul de vindecare poate să dea impresia unui drum plin de obstacole în primele luni de recuperare dintr-o boală. Este cel mai solicitant dacă o persoană trudeşte în vederea vindecării unei boli cronice, cum ar fi cancerul, o boală cardiacă sau diabetul.

Când îi oferim alimentele şi gândurile potrivite, corpul începe să facă ce ştie cel mai bine – se vindecă singur. Face asta evacuând reziduurile stocate în ţesuturi şi lepădându-le în sânge, de unde sunt eliminate de către cele patru organe excretoare principale : intestinul gros, rinichii, plămânii şi pielea. În plus, una din sutele de funcţii îndeplinite de ficat este curăţarea sângelui, care poate deveni destul de „murdar" când organismul începe să se detoxifice şi să se cureţe. O persoană ar putea începe deodată să aibă migrene, deşi în mod

normal nu suferă de aşa ceva, pielea sa ar putea căpăta brusc un aspect cenuşiu sau nesănătos ori ar putea să răcească brusc, să facă febră sau să i se umfle nodulii. Toate acestea şi multe alte simptome acute sunt rezultatul încercării corpului tău de a se curăţa. Frecvent, pe parcursul acestui tip de proces de vindecare, cei care aleg calea medicinei naturiste (alegând să trateze cauza, şi nu simptomele) îşi pierd încrederea şi au îndoieli în legătură cu abordarea naturistă. Sunt tentaţi să se întoarcă la sedative, la medicamente antiinflamatorii sau la steroizi pentru a face faţă simptomelor inconfortabile. Din nefericire, acestea nu vor trata niciodată o problemă cronică de sănătate, deoarece, pentru ca adevărata vindecare să aibă loc, e necesară detoxificarea. Cu ajutorul unui practician naturist, acest proces inconfortabil poate fi controlat, astfel încât viaţa persoanei să nu fie expusă unui risc major în urma eliminării toxinelor. În general, acesta este controlat prin ajustarea treptată a programului şi bând multă apă, în combinaţie cu menţinerea organelor de eliminare deschise şi deplin funcţionale, pentru a permite eliminarea completă a reziduurilor provenite din ţesuturi şi organe. Viteza cu care le elimini trebuie adaptată la necesităţile individuale ale stării tale de sănătate, conform vârstei şi forţei tale în ansamblu. De aceea se recomandă insistent să lucrezi sub îndrumarea atentă a practicianului de medicină naturistă atunci când posteşti sau cureţi ţesuturile, mai ales dacă suferi de o boală cronică.

PARAZIŢII SUNT CAUZA SUBIACENTĂ A MULTOR BOLI

Dr. Hermann R. Bueno, membru al Societăţii Regale de Medicină Tropicală şi Igienă de la Londra, spune: „Paraziţii sunt diagnosticul care lipseşte în geneza multor probleme cronice de sănătate, inclusiv a bolilor tractului intestinal şi ale sistemului endocrin. Majoritatea persoanelor ar fi cu adevărat uimite dacă ar afla numărul extraordinar de mare de indivizi infectaţi de paraziţi fără să ştie". Potrivit Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, 3,5 miliarde de persoane suferă de un tip sau altul de infecţie parazitară. Multă lume are impresia că bolile

parazitare sunt o problemă din ţările în curs de dezvoltare ori din climatele tropicale şi că ele nu constituie o ameninţare pentru cei care trăiesc în ţările dezvoltate, ca Statele Unite sau ţările europene occidentale. Nimic mai fals. Unele studii estimează că nici mai mult, nici mai puţin de 50 de milioane de copii americani sunt infectaţi cu paraziţi, însă doar un mic procent sunt, în fapt, detectaţi şi raportaţi. Aşadar, este complet fals că paraziţii sunt rar întâlniţi în ţările occidentale, când, de fapt, sunt o problemă diagnosticată greşit extrem de des.

„Parazit" este un termen general pentru desemnarea unui microorganism care se hrăneşte din ţesuturile şi lichidele corporale ale gazdei sale, furând nutrimentele acesteia şi creând reziduuri metabolice. Aşa cum corpul nostru conţine microorganisme precum bacteriile benefice, tot aşa conţine şi microorganisme cauzatoare de boli. Unii paraziţi sunt suficient de mari pentru a fi observaţi cu ochiul liber, pe când alţii nu pot fi văzuţi decât la microscop.

Există opt surse majore de infecţii parazitare :

1. Insectele, în special ţânţarii ;
2. Contactul fizic cu alţii ;
3. Apa contaminată, în special apa îmbuteliată ;
4. Alimentele din surse incerte, în special carnea şi produsele lactate ;
5. Contactul pe calea aerului ;
6. Animalele noastre de companie ;
7. Solul ;
8. Propriul nostru corp toxic care le permite paraziţilor să prolifereze.

Semnele de infecţie parazitară includ diverse simptome digestive, printre care balonarea, diareea, flatulenţa, constipaţia şi crampele, mai puţin frecvente fiind sângerarea, intestinele iritabile, intestinul permeabil şi secreţia excesivă de mucus. Paraziţii cauzează şi simptome nedigestive, printre care alergii, surmenaj, greaţă, tulburări neurosenzoriale, boli ale pielii (eczemă şi psoriazis), probleme musculare, febră, dureri de cap, deficienţe imunitare, insomnii şi pierdere sau luare în greutate. Acum se speculează că bolile grave, ca artrita, cancerul şi diabetul, cuprind şi o dimensiune parazitară, paraziţii fiind un factor cauzal subiacent. Când sistemul imunitar e suprimat sau

când un individ suferă de o afecţiune gravă, paraziţii se înmulţesc galopant, împovărând şi mai mult sistemul imunitar al organismului, făcând aproape imposibilă tratarea bolii fără rezolvarea problemei parazitare. E important să ştim că, lăsaţi netrataţi, paraziţii pot rămâne în organism o viaţă întreagă şi în cele din urmă pot cauza moartea, prin boli înfiorătoare, considerate adesea cauze ale decesului în locul paraziţilor. Cum observă sinistru dr. Richard Shulze, „când mori, de fapt viermii se târăsc afară, nu înăuntru".

Medicina naturistă a folosit întotdeauna remedii pe bază de plante pentru a trata infecţiile parazitare, deoarece numeroase afecţiuni cronice sunt rezultatul final al activităţii paraziţilor din corp. Din nefericire, din cele 600 de microorganisme patogene, medicina occidentală nu face analize decât pentru câteva şi are medicamentele necesare pentru şi mai puţine ; iar eşantioanele de scaun, modalitatea de testare a prezenţei paraziţilor cel mai des utilizată în medicina alopată, reprezintă o metodă foarte ineficientă de determinare a existenţei paraziţilor în sânge şi în organe. Viermii laţi cunoscuţi cu numele de *gălbează* trec total neobservaţi în testele de sânge din medicina convenţională şi se pare că tocmai ei provoacă cele mai mari daune în ceea ce priveşte distrugerea sistemului imunitar şi cauzarea unor boli grave. Cercetări ştiinţifice recente au arătat că sistemul nostru imunitar este construit, înainte de toate, pentru o singură funcţie principală : să detecteze şi să distrugă paraziţi. Această descoperire simplă, dar profundă susţine ideea că multe boli au cauze subiacente asociate cu paraziţi care scapă nedescoperiţi de analizele medicinei alopate moderne.

În mod tradiţional, împotriva paraziţilor, populaţiile amerindiene foloseau plante medicinale, inclusiv nuc negru, pe când medicii Greciei antice, ca Hipocrat, foloseau frunze de măslin, iar doctorii asiatici foloseau pelin. Multe alte culturi tradiţionale întrebuinţează remedii similare pentru a trata o gamă de boli precum diabetul şi cancerul, pe care ei le consideră corelate cu paraziţi sau virusuri care rămân în stare latentă în organism, după care atacă pe neaşteptate corpul când sistemul imunitar devine prea obosit şi supraîncărcat pentru a le face faţă. Acest fapt a fost admis în unele cercuri ale comunităţii ştiinţifice, în mod remarcabil de către dr. Robert J. Huebner, şeful Laboratorului

de Boli Infecţioase din cadrul Institutului Naţional de Sănătate: „În mintea noastră nu există nici cea mai mică îndoială că formele de cancer prezente la om sunt cauzate de virusuri", spune el. „În această măsură, ele sunt doar nişte boli infecţioase."

Încă din 1911, virusologul Francis Peyton Rous, laureat al Premiului Nobel, a recoltat ţesut canceros de la o găină, după care a scos toate celulele canceroase din probă şi a injectat fluidul rămas (minus celulele canceroase) în alte găini sănătoase. Apoi a observat că toate găinile injectate au făcut cancer. Această dovadă a fost susţinută şi în numărul din decembrie 1956 al publicaţiei *Journal of American Medical Association*, într-un articol scris de dr. Ludwick Gross: „Au început să se acumuleze date experimentale care indică tot mai puternic posibilitatea ca multe tumori maligne, dacă nu cumva toate, să fie cauzate de virusuri. Aşadar, un număr mare de tumori maligne cu morfologii distincte, prezente la diferite specii de animale au putut fi transmise de la o gazdă la alta prin intermediul extraselor filtrate".

Unii cercetători deschizători de drumuri au fost aspru criticaţi şi chiar întemniţaţi pentru aceste viziuni medicale neconvenţionale: omul de ştiinţă şi inventatorul Royal Rife a fost unul dintre primii reprezentanţi ai videomicroscopiei de mare putere, care în anii 1930 folosea un microscop optic proiectat special pentru a observa microbii care erau prea mici pentru a fi vizualizaţi cu tehnologia precedentă; iar dr. Hulda Clark, naturopată, a constatat că toate bolile umane au legătură cu infecţia parazitară. Încă o dată, totul se reduce la bani, căci, dacă majoritatea bolilor ce năpăstuiesc omenirea implică paraziţi, iar eliminarea paraziţilor se realizează relativ uşor, uriaşa industrie farmaceutică ar da faliment. Ideile din jurul medicinei inovatoare practicate de Rife şi Clark par să-şi aibă originea într-o lege adoptată de Senat prin anii 1930, sub influenţa companiilor farmaceutice. Drept rezultat, utilizarea microcurenţilor şi a echipamentelor de frecvenţă înaltă în scopul uciderii paraziţilor pentru a vindeca cancerul este complet interzisă. Royal Rife, de exemplu, ca mulţi medici care au căutat un remediu simplu pentru cancer, considera că niveluri sigure de frecvenţe şi curenţi pot fi utilizate pentru eliminarea agenţilor patogeni din organism şi pentru stimularea sistemului imunitar, aceasta permiţând apoi ca organismul să se vindece singur de cancer.

REMEDII ANTIPARAZITARE PE BAZĂ DE PLANTE

Există trei plante utilizate în mod curent care te pot scăpa de peste o sută de tipuri de paraziţi şi o fac fără a interfera cu majoritatea medicamentelor eliberate pe reţetă şi luate pentru diverse afecţiuni. Acestea sunt cojile de nucă neagră (coji verzi), pelinul (speciile *Artemisia*) şi cuişoarele proaspăt măcinate. Pentru rezultate optime, cele trei remedii vegetale ar trebui utilizate împreună. În timp ce cojile de nuci negre şi pelinul distrug paraziţii aflaţi în faza de creştere şi maturitate, cuişoarele proaspăt măcinate distrug ouăle paraziţilor. Aminteşte-ţi să foloseşti coji verzi de nucă neagră, care sunt mult mai puternice şi foarte eficiente, deoarece după înnegrirea cojii substanţele chimice naturale care distrug paraziţii se diminuează. Multe boli şi afecţiuni persistente au demonstrat ameliorări remarcabile după o deparazitare corectă. Decât să aştepţi să te îmbolnăveşti şi să dezvolţi o boală gravă, mai bine faci o deparazitare de două ori pe an. Nu contează dacă eşti medic, avocat sau femeie de serviciu, bogat, celebru ori sărac, toţi riscăm în aceeaşi măsură să ne alegem cu o boală asociată cu paraziţii.

ARGINTUL COLOIDAL – ANTIBIOTIC, ANTIPARAZITAR ŞI ANTIVIRAL

Cea mai puternică şi mai sigură metodă pe care am găsit-o pentru uciderea bacteriilor şi microbilor nocivi din apă, dar şi din ţesuturile corporale (care sunt peste 70% apă) este utilizarea argintului coloidal. Grecii antici şi romanii foloseau argintul în apă, pentru că observaseră că lichidul se păstra proaspăt mai multă vreme dacă era pus în recipiente din argint. Aceste lichide infuzate cu argint erau consumate exclusiv pentru a scăpa organismul de paraziţii cauzatori de boli. Dr. Robert O. Becker, autorul mai multor cărţi despre vindecare naturală, inclusiv al bestsellerului *The Body Electric*, spune : „De fapt, noi n-am făcut decât să redescoperim că argintul omoară bacteriile, un fapt ştiut de veacuri… După descoperirea antibioticelor, s-a renunţat la utilizările clinice ale argintului”.

Cuvântul *coloidal* înseamnă că un mineral – în cazul de faţă, argintul – se află într-o suspensie de apă (nu e dizolvat) ; faptul că are proprietăţi ionice înseamnă că este încărcat cu o sarcină pozitivă comună, care face ca mineralul să rămână respins şi dizolvat în apă, de obicei în particule de dimensiuni mai mici. Argintul coloidal este pur şi simplu un antibiotic universal. Niciun organism patogen cunoscut nu poate trăi în prezenţa unor cantităţi, cât de infime, ale elementului argint. În 1834, un obstetrician german, dr. Carl Siegmund Credé, a administrat nitrat de argint în concentraţie de 2% ca antiseptic în ochii nou-născuţilor, eliminând astfel incidenţa conjunctivitei neonatale care determina orbirea lor. Mai târziu, soluţia a fost diluată până la 1% nitrat de argint, iar procedura numită *profilaxia Credé* a devenit între timp o practică standard în obstetrică. De fapt, argintul coloidal a fost utilizat cu succes în medicina convenţională până la începutul anilor 1930, când argintul a devenit tot mai scump, iar companiile farmaceutice au dezvoltat antibioticele, care erau mult mai profitabile. Aceste antibiotice au fost promovate intens în cercurile medicale, iar argintul a trecut deodată pe un loc secundar. Totuşi, cum se întâmplă adesea când ne îndepărtăm de natură, nu ne întoarcem la metodele naturale decât după ce înţelegem că am greşit. La decenii după apariţia antibioticelor, multe tipuri de organisme patogene şi-au dezvoltat o rezistenţă puternică la acţiunea lor, slăbindu-ne sistemul imunitar. Recent, autorităţile medicale au întocmit rapoarte despre specii noi de „supervirusuri" pe care niciun tip de antibiotic nu le poate distruge. Pe 28 martie 1994, *Newsweek* a relatat că, în 1992, 13.000 de pacienţi din spitale au murit din cauza infecţiilor care au rezistat la toate medicamentele încercate de medici.

Multe persoane cunosc proprietăţile antibiotice ale usturoiului, care poate distruge mai multe specii comune de bacterii şi paraziţi. Cu toate acestea, argintul şi-a demonstrat eficienţa pe 650 de tipuri de patogeni. Simpla aplicare a încărcăturii electrice corecte pe plăcuţe sau fire de 99,9% argint scufundate în apă distilată produce apă cu argint coloidal. Sarcina microparticulelor de argint învinge forţa gravitaţională. Particulele de argint încărcate electric variază în mărime de la 0,01 la 0,001 microni ; acestea se detaşează de plăcuţele de argint şi sunt suspendate electric în apă. Fabricat corect, argintul

coloidal este ionic şi complet netoxic ; exercită o acţiune slabă asupra bacteriilor benefice esenţiale din tractul intestinal, care acţionează ca un al doilea sistem imunitar, lăsându-le absolut intacte. Deşi majoritatea antibioticelor, inclusiv aşa-numitele antibiotice „cu spectru larg”, au o eficienţă optimă împotriva unui număr mic de organisme patogene, ele nu elimină totuşi ciupercile, candida, protozoarele şi alţi paraziţi sau alte virusuri. Şi având în vedere că practic toate virusurile cunoscute sunt imune la antibiotice, argintul coloidal este foarte eficient în tratarea virusurilor şi paraziţilor. Mulţi ani, dr. Bjorn Nordstrom, de la Karolinska Institute, Suedia, a utilizat cu succes argintul în procedura sa de tratare a cancerului şi crede că a provocat remisia bolii la numeroşi pacienţi în cazul cărora mulţi medici convenţionali se dăduseră bătuţi.

Potrivit celor mai recente cercetări realizate de Silver Institute, care explorează toate aplicaţiile variate ale argintului, atât medicale, cât şi industriale, acesta pare să acţioneze dezactivând o anumită enzimă pe care bacteriile, ciupercile şi virusurile o întrebuinţează în propriul metabolism al oxigenului. Spre deosebire de antibioticele moderne, argintul nu a înregistrat efecte secundare sau interacţiuni adverse cu medicamentele şi nu provoacă dependenţă. Organismul nu dezvoltă o toleranţă naturală la el, ca în cazul antibioticelor obişnuite, care, utilizate continuu, tind să slăbească sistemul imunitar. S-a demonstrat că argintul coloidal poate fi folosit în siguranţă de femei însărcinate, copii mici, nou-născuţi şi chiar de iubitele noastre animale de companie.

Argintul este unic printre agenţii antimicrobieni datorită spectrului său larg. Ucide eficient bacterii de toate tipurile principale, inclusiv bacteriile gram-pozitive şi bacteriile gram-negative, bacteriile care formează spori, ciupercile şi candida, virusurile şi protozoarele. În plus, potrivit dr. Becker, „Argintul [face] mai mult decât să omoare organismele patogene. Susţine creşterea considerabilă a oaselor şi accelerează vindecarea ţesuturilor lezate cu peste 50%”. Cât despre eventualele efecte secundare adverse, dr. M. Paul Farber, autorul cărţii *The Micro Silver Bullet*, spune : „Nu a existat niciun caz de argirie [albăstrire a pielii] provocată de un produs cu argint coloidal contemporan fabricat în mod adecvat. Cazurile de argirie semnalate

în anii 1920 şi 1930 au survenit din cauză că tehnologia vremii nu era capabilă să producă argint coloidal cu particule de dimensiuni suficient de mici".

Argintul coloidal poate fi întrebuinţat în atât de multe moduri, încât e de mirare că nu-l foloseşte toată lumea. Poţi să-l adaugi în apa potabilă când călătoreşti sau mergi în camping, pentru a o purifica, ori să-l pulverizezi direct pe arsuri pentru a grăbi vindecarea, cu cicatrice minime. De asemenea, cu el poţi să sterilizezi orice, de la periuţe de dinţi la instrumente chirurgicale, sau îl poţi folosi local pe tăieturi, răni, rosături, erupţii, arsuri solare, tăieturi în urma bărbieritului şi pe bandaje. Poate fi pulverizat pe gunoi, pentru a preveni apariţia mirosurilor, şi utilizat pe bureţii, prosoapele sau tocătoarele din bucătărie pentru a elimina bacteriile *E. Coli* şi salmonela, prevenind totodată intoxicaţiile alimentare, inflamaţiile gastrointestinale şi infecţiile tractului genital. Mai poate fi folosit când păstrezi alimente la borcan, când le conservi sau le îmbuteliezi şi se poate utiliza ca peroxid în cazurile de acnee. Poate fi adăugat în sucuri şi lapte pentru a întârzia stricarea, fermentarea, alterarea sau închegarea. Pulverizează-l în încălţăminte, între degete şi între picioare pentru a opri mâncărimea provocată de ciuperca piciorului şi alte ciuperci, inclusiv mâncărimile genitale. Foloseşte-l în creme şi şampoane naturale pentru tratarea mătreţii, a psoriazisului şi a erupţiilor cutanate. Foloseşte-l în apa de baie şi fă gargară cu el ; foloseşte-l pentru spălături, irigări de colon, spray-uri nazale şi soluţii dentare. Utilizarea lui poate reduce considerabil timpul necesar pentru refacerea după răceli, gripă, pneumonie, infecţii cu stafilococi, streptococi, infecţii respiratorii şi rinovirusuri.

Utilizările argintului sunt atât de numeroase, încât s-ar zice că e eficient pentru aproape orice. Majoritatea afecţiunilor dermatologice, infecţiilor de ochi şi urechi, aluniţelor şi negilor dispar când pulverizăm argint coloidal pe corp după baie. Aplică-l cu un tampon de bumbac pe ciuperca unghiilor de la mâini şi picioare sau ciuperca urechii. Îl poţi pulveriza în gură sau adăuga în pasta de dinţi naturală pentru a neutraliza cariile şi respiraţia urât mirositoare. Argintul coloidal combate halitoza, eliminând bacteriile din gât şi de sub limbă. Spre deosebire de antibioticele farmaceutice, argintul coloidal nu permite evoluţia niciunui tip de patogen rezistent. Pune câteva picături

pe bandaje pentru a scurta timpul de vindecare. Utilizarea lui atenuează durerile de dinţi, inflamaţiile orale şi iritaţiile de origine bacteriană. Înmoaie protezele dentare în el. Pulverizează cu el frigiderele, congelatoarele şi recipientele pentru alimente. Foloseşte-l pentru a pune capăt mucegaiului şi pentru a opri putrezirea lemnului. Încearcă-l în apa de spălat vase şi în soluţiile de curăţare şi de spălat pe jos. Pulverizează-l în culcuşul animalelor de companie şi apoi lasă-l să se usuce. Pulverizează-l pe suprafaţa conţinutului gemurilor, jeleurilor deschise, în recipientele de condimente şi în interiorul capacelor înainte de înlocuire. Adaugă puţin în apa animalelor de companie, în bazinele pentru păsări şi în vaze. Pulverizează cu el filtrele de aer condiţionat după curăţare. Tamponează conductele şi orificiile de aerisire pentru a preîntâmpina formarea şi dezvoltarea mucegaiului. Utilizează-l cu regularitate la ultima clătire a rufelor şi întotdeauna înainte de a depozita hainele de sezon. Ţesăturile umede sau prosoapele şi cârpele de spălat nu se vor degrada şi nu vor mucegăi dacă este folosit în maşina de spălat. Elimină microorganismele nedorite din pământul folosit în ghivece şi în sistemele hidroponice. Stropeşte frunzişul plantelor pentru a opri ciupercile, mucegaiul, putrezirea şi majoritatea bolilor plantelor. Utilizează argint coloidal în piscine, fântâni, umidificatoare, jacuzzi, căzi cu hidromasaj, căzi de baie, maşini de spălat vase, căzi de duş de la sală şi pe covoraşele din cadă şi duş. Pulverizează periodic în interiorul pantofilor, curelelor de ceas, mănuşilor şi pe unghiile de la mâini. Aplică pe cabinele de duş, căzile de baie şi jgheaburile pentru animale. Clăteşte fructele şi legumele înainte de depozitare sau utilizare. Pune-l în apa de gătit. Şampoanele umane şi animale devin dezinfectante dacă li se adaugă argint. Împiedică mucegăirea covoarelor, perdelelor şi tapetului. Şterge cu el receptoarele de telefon, muştiucurile de pipă/ţigări electronice, căştile, aparatele auditive, ramele ochelarilor, periile de păr şi pieptenii. Argintul coloidal este excelent pentru scutece şi pentru iritaţii de la scutec, pentru curăţarea vaselor de toaletă, a bideurilor, a podelelor de gresie, a chiuvetelor, a pisoarelor şi a clanţelor. De asemenea, înlătură cu succes mirosurile persistente.

Utilizările acestui dezinfectant şi agent de vindecare ieftin, inodor, uşor de produs, puternic şi netoxic sunt practic nelimitate. Vei descoperi

că un spray sau un pulverizator cu soluţie de argint coloidal ar putea fi cel mai folositor articol pentru ameliorarea stării de sănătate pe care l-ai folosit vreodată.

Producerea argintului coloidal în siguranţă acasă

Argintul coloidal cumpărat poate costa mult (e chiar interzis în unele state europene, deşi producătorii au găsit o cale de a ocoli interdicţia), însă este ieftin şi sigur să-l faci singur acasă. Există multe generatoare de argint coloidal disponibile în comerţ, precum cel făcut de dr. Bob Beck, despre care vom discuta în capitolul 7. Dacă faci argint coloidal cu apă distilată sau apă purificată prin osmoză inversă, care are un conţinut mineral nul sau foarte scăzut, nu există riscul unor efecte secundare precum argiria. Această afecţiune, în care pielea capătă o nuanţă gri-albastră, e utilizată ca tactică de înspăimântare de lobby-ul din domeniul farmaceutic ; aceasta nu este cauzată de consumarea tipului de produs din argint de care ne ocupăm aici. Cazurile de argirie înregistrate, cunoscute sub denumirea „bărbatul albastru" sau „femeia albastră", nu au rezultat în urma consumării argintului coloidal pur, ci a nitratului de argint şi a compuşilor clorurii de argint. Dacă utilizezi oricare dintre generatoarele de argint coloidal comercializate pe piaţă, poţi fi convins că vei obţine un produs sigur, netoxic şi foarte benefic.

SMM (SUPLIMENTUL MINERAL MIRACULOS)

Un supliment care de curând a devenit popular, mai ales în clinica mea, este SMM, graţie muncii de pionierat a lui Jim Humble, inventatorul acestui germicid. Ca multe suplimente cu oxigen stabilizat şi care alcalinizează pH-ul, SMM conţine clorit de sodiu, însă în cantităţi mai mari decât suplimentele normale cu oxigen. SMM se compune din 72% apă distilată, 22,4% clorit de sodiu şi 5,32% clorură de sodiu, cu câţiva agenţi stabilizatori adiţionali netoxici. Testele efectuate de Jim au constatat că principalul ingredient din

picăturile de oxigen stabilizat, cloritul de sodiu, produce nu numai oxigen, ci şi cantităţi mici de dioxid de clor, unul dintre cei mai puternici, dar totodată nepericuloşi exterminatori de patogeni din câţi se cunosc. Jim spune : „SMM nu e un leac... în realitate e doar un ucigaş".

Pe când majoritatea suplimentelor cu oxigen stabilizat eliberează o cantitate mică de dioxid de clor, Jim a descoperit că amestecarea SMM cu suc de lămâie (acid citric) pentru câteva minute înainte de diluarea picăturilor maximizează această reacţie. După mai mult de 75.000 de cazuri de malarie tratate, SMM devine de-ai casei pentru mulţi entuziaşti ai medicinei naturiste. SMM ar putea fi un panaceu al secolului XXI şi, partea cea mai bună, e ieftin şi mai sigur decât orice medicament creat pentru acelaşi scop. Odată ce agenţii patogeni care cauzează bolile sunt distruşi cu ajutorul SMM, sistemul imunitar al organismului are şansa de a se reface şi de a realiza vindecarea finală. Recent, SMM a fost folosit în tratamentul unui şir de afecţiuni precum scleroza multiplă, SIDA, hepatita virală, gripa porcină, pneumonia, boala Lyme, herpesurile, infestările parazitare şi o gamă întreagă de bacterii infecţioase.

Ca atâtea alte suplimente sigure şi ieftine care câştigă popularitate, SMM întâmpină o împotrivire intensă din partea lobby-ului farmaceutic. Deşi Jim a minimalizat pretenţiile cum că SMM ar fi un tratament, el preferând să-l considere un ucigaş de patogeni, uriaşa industrie farmaceutică e extrem de îngrijorată că SMM ar putea cauza o scădere masivă în vânzările de medicamente, mai ales în cazul antibioticelor şi vaccinurilor. Deci nu te aştepta ca medicul local să-ţi dea veşti bune despre SMM ; e mai probabil ca el sau ea să recurgă la aceleaşi tactici de înspăimântare lansate de companiile farmaceutice. Aşadar, pentru ultimele informaţii legate de siguranţa şi eficienţa SMM, fă o cercetare pe cont propriu şi urmăreşte câteva dintre filmele şi mărturiile online. Deşi nu se cunosc efecte secundare cu excepţia reacţiei la dezintoxicarea generală, SMM poate micşora nivelurile de iod din organism, prin urmare e o idee bună să adaugi în dietă nişte SSKI (iodură de potasiu) sau alge marine pe durata administrării.

Formule de SMM utile

SMM administrat oral: Amestecă trei picături de SMM cu 15 picături de suc de lămâie, aşteaptă trei minute (ca să se petreacă reacţia), după care adaugă pur şi simplu apă sau suc care nu conţine citrice, de pildă, suc de mere diluat, şi bea de trei până la opt ori zilnic.

Protocol topic pentru terapia transdermală cu SMM/DMSO: Aplică trei picături de SMM amestecate cu 15 picături de suc de lămâie, aşteaptă trei minute, apoi adaugă trei picături de lichid DMSO. Aplică topic în orice zonă. Poate apărea o senzaţie uşoară de ardere, însă nu durează decât câteva minute după aplicare.

SSKI (SOLUŢIE SATURATĂ DE IODURĂ DE POTASIU)

Laureatul Nobel Albert Szent-Györgyi (1893-1986), fiziologul maghiaro-american care a descoperit vitamina C, a spus: „Pe când eram student la medicină, iodul în forma KI [iodurii de potasiu] era medicamentul universal. Nimeni nu ştia ce făcea, dar făcea ceva şi o făcea bine. Noi, studenţii, obişnuiam să rezumăm situaţia cu un mic slogan: «Dacă unde, ce şi cum nu ştii, atunci prescrie nişte K şi nişte I»".

SSKI, soluţia saturată de iodură de potasiu, e cunoscută de regulă fiindcă omoară patogenii, purifică apa şi tratează afecţiunile tiroidei (hiper sau hipo, dar nu şi Hashimoto), dar şi pentru protecţia împotriva radiaţiilor în timpul dezastrelor nucleare de la Cernobîl şi Fukushima. Multă lume nu ştie însă că este şi un minunat remediu casnic pentru multe alte afecţiuni, ca arterioscleroza, bronhopneumopatia obstructivă cronică (BPOC), astmul, chisturile ovariene şi boala fibrochistică mamară. Ajută de asemenea organismul să metabolizeze foliculina (un estrogen uman uşor cancerigen) şi 16-alfa-hidroxiestrona (un metabolit mai periculos al estrogenului uman) în estriol, forma anticancerigenă a estrogenilor umani. Această substanţă uimitoare poate fi amestecată cu DMSO (50:50) şi aplicată topic pentru tratarea hemoroizilor (ce-i drept, pişcă), a pietrelor din canalul lui Stenon, a inflamaţiilor cauzate de herpes, a nodulilor umflaţi, a chisturilor,

pentru a reduce cicatricile cheloide şi pentru tratarea îngroşării sau întăririi tendoanelor, ţesuturilor sau pielii, ca în contractura Dupuytren sau boala Peyronie, totul fără efecte secundare. Poate să trateze eficient infecţiile respiratorii ori să fie utilizată pe termen scurt (câteva săptămâni) ca antibiotic natural sau medicament antiviral.

Tradiţionala tinctură de iod (USP) este o combinaţie de SSKI şi iod elementar într-o bază de alcool pur (etanol) şi nu reprezintă cea mai bună sursă pentru uz intern, deoarece unele persoane au un nivel ridicat de iod elementar şi scăzut de SSKI ; însă este potrivită pentru urgenţe sau dacă este utilizată pe termen scurt de către indivizii cu funcţie hepatică normală. Deşi unii spun că uzul intern e foarte periculos, nu se iau decât câteva picături zilnic, iar majoritatea persoanelor consumă mult mai mult etanol din băuturile alcoolice decât din cantitatea mică ingerată în cazul uzului intern al tincturii de iod. Tinctura de iod nu conţine metanol (alcool obţinut din distilarea lemnului), despre care unii cred greşit că e toxic chiar şi în cantităţi mici. Eu suspectez că descurajarea uzului intern al tincturii de iod ar putea avea de-a face cu faptul că industriei farmaceutice îi este frică de numeroasele boli pe care le poate vindeca.

Tinctura de iod USP poate fi folosită foarte eficient pentru aplicarea iodului pe picioare, ca modalitate de a introduce SSKI în organism ; această formă e grozavă pentru a trata negii, ciuperca piciorului şi o sumedenie de boli dermatologice. Soluţia de iod Lugol este acelaşi produs, dar fără alcool, şi poate fi utilizată intern fără riscuri, însă cu aceeaşi precauţie în ce priveşte utilizarea pe termen lung. Alte forme de iod includ iodul nativ şi iodul detoxificat (atomic), care sunt mai scumpe, dar, în experienţa noastră, par să dea aceleaşi rezultate ca SSKI pură.

Dozaj recomandat pentru SSKI

În funcţie de concentraţia produsului, ia între cinci şi zece picături zilnic ori conform indicaţiilor fabricantului produsului sau ale medicului.

Notă : Deşi se întâmplă rar, uneori pot apărea efecte secundare sau alergii la iod, precum greaţa, diareea sau erupţia cutanată. Evită-l dacă eşti însărcinată şi monitorizează-ţi întotdeauna tiroida, mergi la consultaţii la medic, deoarece dozele mari, dacă sunt luate pe perioade îndelungate, pot inhiba tiroida.

FRUNZA DE MĂSLIN

Frunza de măslin a avut un loc în viaţa omului încă din zorii istoriei scrise. Biblia consemnează că „frunzele pomului sunt spre tămăduirea neamurilor" (*Apocalipsa* 22.2). Frunzele de măslin sunt primul leac botanic menţionat de Dumnezeu în *Facere*, iar porumbelul care s-a întors cu ramura de măslin i-a arătat lui Noe că există noi forme de viaţă după potop. Mii de ani, frunzele de măslin au constituit un medicament curent în regiunea mediteraneeană a Orientului Mijlociu, iar egiptenii antici le foloseau în procesul de mumificare a membrilor familiilor regale.

Măslinul face parte din aceeaşi familie de plante ca iasomia şi liliacul, măslinele cultivate culegându-se din copacul cunoscut în botanică drept *Olea europaea*, o plantă originară din sud-estul zonei mediteraneene. Potrivit mitologiei greceşti, măslinul a fost creat de Atena. Iniţial, zeiţa l-a plantat în jurul stâncilor de pe Acropole, dându-i puteri fizice de a crea hrană şi de a vindeca boli şi răni, împreună cu puterile spirituale de a transforma răul în bine. În *Iezechiel* 47.12, Dumnezeu vorbeşte despre nişte copaci ale cărui fructe „se vor întrebuinţa ca hrană, iar frunzele la leacuri".

Proprietăţile medicinale ale frunzelor de măslin au atras pentru prima oară atenţia celor din domeniul medicinei alopate la începutul anilor 1800, mulţumită unui colonel şi medic francez pe nume Etiene Pallas, care a remarcat efectele benefice ale ceaiului din frunze de măslin asupra celor care îl consumau. El a examinat constituenţii frunzei şi a izolat un compus pe care l-a numit *vauquelină*, o substanţă amară căreia i-a atribuit multe dintre proprietăţile febrifuge (de reducere a febrei) ale plantei. Chiar şi pe vremea aceea, cu cunoştinţe şi instrumente ştiinţifice limitate, Pallas şi-a dat seama că proprietăţile frunzelor de măslin de a reduce febra nu reprezintă decât o mică parte a beneficiilor lor terapeutice. Mai recent, biologii francezi au descoperit că un extract din frunze de măslin neutralizează multe virusuri şi bacterii, inclusiv virusul herpes. Cercetările ulterioare au demonstrat că un extract din frunze de măslin (nu din fruct) distruge alte virusuri, bacterii şi ciuperci.

Frunza de măslin prezintă un număr de beneficii pentru sănătate :

- Potenţează funcţia sistemului imunitar ;
- Sporeşte energia ;
- Are o acţiune de curăţare internă ;
- Este antivirală, antifungică, antibacteriană şi antiparazitară ;
- Scade tensiunea arterială şi colesterolul ;
- Reduce glicemia şi acţionează ca tonic pancreatic.

Extractul din frunze de măslin întăreşte sistemul imunitar şi este nepreţuit pentru persoanele cu rezistenţă scăzută la boală, fiind totodată un stimulent natural al imunităţii în cazul răcelilor şi gripelor. Explozia recentă de microorganisme rezistente la antibiotice sporeşte relevanţa şi importanţa produselor naturale cu proprietăţi antibiotice ; de aceea, extractul de frunze de măslin e un remediu la îndemână în farmacopeea medicinei naturiste de astăzi. Biochimistul american Arnold Takemoto a constatat că extractul din frunze de măslin „e un adaos preţios împotriva sindromului de oboseală cronică", spunând că pe bolnavi îi ajută foarte mult proprietăţile lui energizante, antivirale. Alţi cercetători au descoperit că extractul din frunze de măslin poate să domolească iregularităţile ritmului cardiac şi să amelioreze fluxul sangvin spre inimă. Extractul din frunze de măslin nu vindecă neapărat bolile, ci este mai degrabă un ucigaş cu sânge-rece al paraziţilor cauzatori de boli şi al altor agenţi patogeni virali care reprezintă cauza subiacentă a unui număr mare de afecţiuni. Odată exterminate aceste microorganisme patogene, sistemul imunitar poate începe să se reconstruiască, pentru a-i îngădui corpului să se vindece.

S-a constatat că frunza de măslin e benefică în cazurile de candidoză şi alte infecţii fungice. În cartea sa *Olive Leaf Extract*, dr. Morton Walker documentează cazuri de HIV/SIDA în care extractul de frunze de măslin a fost utilizat terapeutic. Rezultatele au fost foarte favorabile, într-o măsură mult mai mare decât în cazul rezultatelor date de AZT. În cazul retrovirusurilor, frunza de măslin e capabilă să neutralizeze secreţia de transcriptază inversă şi protează, enzime esenţiale care activează alterarea ARN-ului într-o celulă sănătoasă. S-a arătat că extractul din frunze de măslin intensifică considerabil fagocitoza, o

reacţie a sistemului imunitar prin care celulele ingerează microorganismele dăunătoare. În Spania, farmacologii au învăţat că extractul din frunze de măslin determină relaxarea pereţilor arteriali, sugerând un posibil beneficiu în cazul hipertensiunii. Cercetătorii italieni îl consideră benefic pentru scăderea nivelurilor de glicemie şi acid uric la animale, ceea ce îi indică potenţialul în cazul bolilor cardiace şi al diabetului. Extractul din frunze de măslin este un susţinător natural, netoxic al sistemului imunitar. Este un supliment alimentar sigur, extrem de eficient, cu puternică acţiune antimicrobiană dovedită, fără efecte toxice sau alte efecte secundare evidente, chiar şi atunci când este consumat în doze mari. Se găseşte foarte uşor la majoritatea magazinelor de produse naturiste şi online.

TURMERICUL

Turmericul (*Curcuma longa*) este unul din cele mai puternice condimente vindecătoare disponibile astăzi. Membru al familiei ghimbirului, turmericul e utilizat de mii de ani în bucătăria asiatică şi e deosebit de preţuit în medicina ayurvedică în calitate de antiinflamator, antibiotic, probiotic şi detoxifiant adecvat pentru toate tipurile de corp. Turmericul este un condiment nepicant, surprinzător de agreabil, cu un gust foarte uşor astringent, pământiu, înţepător. Majoritatea occidentalilor consumă fără să ştie cantităţi minuscule de turmeric, în produse ca muştarul galben american clasic, varianta nepicantă folosită de obicei la hotdog şi hamburgeri. Deşi condimentul turmeric se găseşte în procentaj de doar 2% în produs, acesta îi dă muştarului galben culoarea sa intensă.

Turmericul nu este doar un antibiotic excelent, util în tratamentul infecţiilor cu candida, ci este şi un probiotic fantastic care fortifică digestia prin intensificarea secreţiei de bilă şi stimularea producerii de bacterii benefice în colon. La fel ca usturoiul şi ceapa, care sunt bogate în FOS (fructo-oligo-zaharide) şi susţin bacteriile probiotice din intestine, turmericul conţine surse bogate de alţi compuşi benefici care stimulează producerea bacteriilor benefice. Potrivit numărului din 23 noiembrie 2010 al publicaţiei *International Journal of Food*

Science and Technology, din rizomii de turmeric au fost izolate trei tulpini de bacterii din acidul lactic (LAB), mai precis, *Enterococcus faecium*, *Lactococcus lactis lactis* şi *Lactobacillus planetarium*. Aceste microorganisme prezintă caracteristici similare cu organismele probiotice.

Unul dintre principalii compuşi medicinali din turmeric este curcumina, care, potrivit unui studiu realizat în 2002 la Universitatea din Chicago, inhibă bacteria cauzatoare de cancer *H. Pylori*[1]. Turmericul are de asemenea proprietăţi care micşorează tumorile[2], studiile clinice pe om indicând că nu există o toxicitate care să limiteze dozajul în cazul administrării de cantităţi de până la zece grame zilnic. Aceste studii şi numeroase altele sugerează că curcumina are un potenţial enorm în prevenirea şi tratarea cancerului[3]. Turmericul este de asemenea bine cunoscut în medicina ayurvedică şi chineză tradiţională pentru capacitatea sa de a vindeca vânătăile, luxaţiile, rănile şi infecţiile gâtului. Cercetările recente indică faptul că este benefic şi în cazul unor boli ca scleroza multiplă, Parkinson şi Alzheimer, care pot avea legătură cu bacteriile micotoxine sistemice. Proprietăţile antioxidante, antiinflamatoare, anticancerigene şi anticoagulante devin foarte cunoscute, iar în zilele noastre magazinele de produse naturiste comercializează planta sub formă de capsule, pudră şi rădăcină proaspătă, promovându-i beneficiile pentru artrită şi alte boli autoimune.

Turmericul poate fi luat sub formă de capsule sau pudră amestecată cu miere pură în vederea obţinerii unei paste pentru uz intern. Începe cu o linguriţă de pastă din turmeric şi miere de două-trei ori pe zi.

1. G.B. Mahady, S.L. Pendland, G. Yun şi Z.Z. Lu, „Turmeric (*Curcuma longa*) and curcumin inhibit the growth of *Helicobacter pylori*, a group 1 carcinogen", în *Anticancer Research*, 22, nr. 6C, 2002, pp. 4179-4181.
2. A. Gescher, U. Pastorino, S.M. Plummer şi M.M. Manson, „Suppression of tumour development by substances derived from the diet – mechanisms and clinical implications", în *British Journal of Clinical Pharmacology*, 45, nr. 1, 1998, pp. 1-12.
3. De exemplu, B.B. Aggarwal, A. Kumar şi A.C. Bharti, „Anticancer potential of curcumin : Preclinical and clinical studies", în *Anticancer Research*, 23, nr. 1A, 2003, pp. 363-398.

Rădăcina proaspătă şi pudra pot fi adăugate, de asemenea, în sucuri, ceaiuri, supe şi salate.

Notă : Cu toate că turmericul e considerat sigur chiar şi în doze mari, cei care suferă de calculi biliari sau ulcer gastric ar trebui să-l întrebuinţeze cu prudenţă. Femeile care iau turmeric altfel decât sub forma dozelor culinare normale ar trebui să consulte mai întâi medicul, deoarece, în cantităţi mai mari, poate acţiona ca stimulent uterin.

EXTRACTUL DIN SÂMBURI DE GREPFRUT

Extractul din sâmburi de grepfrut (ESG), cunoscut şi sub denumirea *citricidal*, este un remediu casnic sigur şi extraordinar pentru tratarea a numeroase afecţiuni care au legătură cu bolile infecţioase bacteriene sau parazitare. L-am văzut acţionând cu succes în infecţiile cu stafilococ, chiar şi după ce câteva cicluri de antibiotice nu şi-au făcut efectul, în cazuri de dizenterie şi amibiază, când toate medicamentele au dat greş. Tratează, de asemenea, stomacul foarte umflat din cauza paraziţilor la copiii mici. ESG are efect asupra multor bacterii, virusuri, paraziţi, protozoare şi ciuperci rezistente la medicamente ; nu are efecte secundare şi este sigur pentru copii. Nu interacţionează cu majoritatea celorlalte remedii şi se administrează foarte simplu, adăugându-l în apa potabilă. Dr. Louis Parish, cercetător la Departamentul de Sănătate şi Servicii Umane din cadrul Administraţiei Americane pentru Alimente şi Medicamente, a constatat că ESG este la fel sau poate chiar mai eficient decât orice alt amibicid disponibil în prezent, însă fără niciun efect secundar.

ESG e amar la gust, dar nu dezgustător de amar, este blând cu pielea şi cu zonele sensibile, fapt care-l face excelent ca apă de gură, pentru gargară şi pentru curăţarea urechilor şi a nasului. Este, de asemenea, foarte blând, dar eficient în cazul spălăturilor vaginale şi ajută la tratarea infecţiilor vaginale şi a candidozelor. Numeroase persoane au declarat că tratamentul cu ESG a fost reuşit în cazul unor boli autoimune precum artrita reumatoidă, care ar putea avea legătură cu infecţia bacteriană cu streptococi, ca *Proteus vulgaris* şi *Klebsiella*

pneumoniae. S-a raportat, de asemenea, reuşita în ce priveşte boala Crohn, posibil asociată cu *Mycobacterium avium*, subspecia *paratuberculosis*, şi boala Hashimoto, ce ar putea fi cauzată de o infecţie cu *Yersinia enterocolitica*.

Doza de ESG recomandată este între cinci şi 15 picături într-un pahar cu apă caldă, luate de trei-cinci ori pe zi sau cum îţi recomandă medicul.

VITAMINA C

Fiziologul Albert Szent-Györgyi, care în 1937 a primit Premiul Nobel pentru că a descoperit vitamina C, a povestit următoarea anecdotă: „Dl X are un deficit de vitamina C şi contractează o răceală. Răceala duce la pneumonie. Dl X moare, iar cadavrul este dus la morgă... nu cu diagnosticul «lipsă de vitamina C», ci cu diagnosticul «pneumonie». Asta nu mai contează pentru el, dar contează pentru restul omenirii, care are o gândire şi o judecată eronate în ceea ce priveşte vitaminele".

Poate mulţi dintre noi suntem conştienţi că ingestia dozei zilnice recomandate (încă din anii 1970) de Organizaţia Mondială pentru Sănătate, de numai 45 mg de vitamina C, nu face nimic pentru a ne feri de răcelile comune şi de bolile degenerative, nici nu ne oferă o protecţie antioxidantă reală ori capacitatea de a preveni boli. Această cantitate mică nu reprezintă, de fapt, decât minimul absolut necesar pentru prevenirea scorbutului, o boală provocată de lipsa vitaminei C, care răpunea marinarii din secolul al XVIII-lea în voiajele lungi din jurul lumii. La un moment dat, scorbutul era unul dintre factorii restrictivi majori pentru călătoriile pe mare. Din cauza lipsei de fructe şi legume perisabile la bord, mulţi marinari se hrăneau doar cu mezeluri sau pâine uscată, murind aşadar din cauza lipsei de vitamina C.

Vitamina C întăreşte vasele capilare şi pereţii celulari, dându-i corpului posibilitatea de a produce o cantitate maximă de colagen, acesta formând ţesutul conjunctiv al sistemului vascular. Până la izolarea şi descoperirea vitaminei C, în 1932 şi chiar mai devreme, în cadrul experimentelor reuşite care foloseau citrice în vederea

prevenirii scorbutului, realizate de Sir James Lind, ofiţer al Marinei Regale care a servit în timpul Războiului American de Independenţă şi al Revoluţiei Franceze, lumea înţelegea prea puţin scorbutul şi motivul pentru care se murea în timpul voiajelor lungi pe mare. Spre deosebire de majoritatea animalelor de pe planetă, oamenii nu produc vitamina C şi, pentru a supravieţui, trebuie să o obţină din surse alimentare. De exemplu, caprele, ca aproape toate animalele, îşi produc singure vitamina C. O capră adultă care cântăreşte aproximativ 70 kg va produce peste 13.000 mg de vitamina C pe zi.

Astăzi, în ciuda tehnologiei avansate, murim iarăşi din cauza unor boli care presupun lipsa cronică de vitamina C. Aceasta se distruge prin pasteurizare (de aceea sugarii care consumă doar lapte din biberon pot suferi de scorbut) şi prin gătirea alimentelor. Cum multe persoane consumă în principal alimente gătite şi procesate, în combinaţie cu un stil de viaţă stresant şi toxic (ambele epuizând vitamina C din ţesuturi), incidenţa bolilor cardiace este în creştere. Linus Pauling, singurul om care a câştigat două Premii Nobel neîmpărţite cu alţii, a remarcat că „10.000 de bebeluşi mor anual fără motiv din cauza sindromului morţii subite la sugari", în timp ce medicul australian Archie Kalokerinos, susţinător al teoriei lui Linus Pauling despre faptul că multe boli rezultă din supraproducţia de radicali liberi şi, în consecinţă, pot fi prevenite sau tratate cu vitamina C – fapt care l-a determinat să trateze numeroase afecţiuni cu doze intravenoase mari de vitamina C –, a afirmat: „Cunoaştem cauza sindromului morţii subite la sugari. Putem să-l prevenim şi am făcut-o. Totul se realizează datorită unui compus numit ascorbat [vitamina C]. Nefolosirea lui înseamnă că decesele vor continua. Nu există alt răspuns. Nu va exista vreodată, pentru că descoperirile noastre se bazează pe fapte ştiinţifice, nu pe opinii medicale".

Potrivit sistemului medical convenţional, aşa cum se reflectă în articolul curent de pe Wikipedia, scorbutul este o boală din trecut. Însă cercetători de frunte în domeniul vitaminei C, ca Linus Pauling, Matthias Rath, Saul Goodman şi alţi medici nutriţionişti, atestă cu toţii că megadozele (adică dozele ortomoleculare) de vitamina C pot să remită bolile cardiace şi să trateze numeroase forme de cancer mult mai bine decât chimioterapia şi radioterapia. Cei mai remarcabili

cercetători şi naturopaţi recomandă două-trei grame de vitamina C zilnic împotriva îmbătrânirii şi pentru prevenirea afecţiunilor grave, susţinând simultan şi detoxificarea poluanţilor din mediu, precum metalele grele. Într-un interviu din 1994, acordat cu puţin timp înainte de a muri, dr. Pauling spunea: „Dacă eşti predispus la o boală de inimă sau dacă în familia ta există o istorie de boli cardiace, dacă tatăl tău sau alţi membri ai familiei tale au murit de atac de cord, accident vascular cerebral sau altceva de felul acesta ori dacă suferi chiar tu un atac de cord minor, atunci ai face bine să iei vitamina C şi lizină". În astfel de vremuri, când cancerul, bolile cardiace şi diabetul au devenit principalii noştri ucigaşi, se recomandă doze şi mai mari, de pildă, de la opt la 12 grame, oral, repartizate de-a lungul întregii zile, sau chiar injecţii intravenoase.

Ca majoritatea terapiilor din medicina naturistă, terapia cu vitamina C nu este scumpă şi nu se poate breveta (cu excepţia formelor de vitamina C Ester-C şi Lypo-Spheric), aşadar nu e de mirare că fabricile de medicamente nu fac nimic pentru a cerceta puterea megadozelor intravenoase sau orale de vitamina C. Majoritatea persoanelor cred că sunt bine dacă iau 500 mg, însă vitamina C e atât de ieftină şi eficientă – acest aspect fiind demonstrat ştiinţific –, încât cei mai mulţi dintre noi am putea lua doze mult mai mari. În timp ce studiile medicale moderne confirmă eficienţa suplimentării zilnice cu două-trei grame de vitamina C în prevenirea bolilor grave, ca afecţiunile cardiace şi cancerul, medicina convenţională susţine că megadozele se elimină prin urină (cum se reflectă în schimbările de culoare observate în urină), aşadar se irosesc. Însă nu ţi se spune toată povestea, şi anume că vitamina C nu se stochează în organism şi este solubilă în apă, prin urmare, iese din organism în fiecare zi, iar împreună cu ea, multe toxine, metale grele şi poluanţi. În zilele noastre, vitamina C se foloseşte terapeutic fără riscuri împotriva îmbătrânirii, ca antioxidant şi antibiotic, dar şi pentru tratarea alergiilor, stărilor inflamatorii, pentru stimularea imunităţii, pentru detoxificare, pentru domolirea bolilor cardiace şi pentru reducerea colesterolului, în chelare (îndepărtarea metalelor grele) şi pentru prevenirea bolilor de toate tipurile.

Principalele tipuri de vitamina C sintetizată

Nu desconsiderăm faptul că formele naturale de vitamina C sunt întotdeauna cele mai bune, disponibile în alimente precum camu camu (un fruct brazilian), acerola, măceşele şi anumite fructe proaspete. De asemenea, sursele alimentare de vitamina C conţin cantităţi preţioase de bioflavonoide care se asociază în mod natural cu vitamina C în natură şi sporesc eficienţa acesteia. Pe lângă consumarea acestor superalimente naturale, pentru a mări aportul de vitamina C, dozele de vitamina C ortomoleculară pot fi luate în următoarele forme:

Acid ascorbic: Aceasta este forma originară şi cea mai brută de vitamina C, pe care numeroşi cercetători o recomandă şi astăzi ca fiind la fel de bună ca celelalte forme şi cea mai puţin scumpă. Are un gust înţepător şi reprezintă un mod ieftin de a lua vitamina C. Poate cauza iritaţie gastrică la cei cu stomacul sensibil. Această formă poate fi greu de luat pe cale orală în doze mari în cazul persoanelor vârstnice sau al celor care suferă deja de tulburări gastrice ori de diaree. Tabletele de acid ascorbic nu sunt bune ca sursă de vitamina C în megadoze, pentru că mai multe zeci de tablete pe zi ar introduce în organism cantităţi excesive de excipienţi (lianţi de tablete şi agenţi de umplere), la care unele persoane pot avea sensibilitate. În schimb, pentru doze mega (ortomoleculare) alege întotdeauna pudră de acid ascorbic sau cristale.

Ascorbaţi minerali: Sunt săruri ale acidului ascorbic în compunere cu minerale, de pildă, calciul, magneziul, potasiul, sodiul şi zincul. Cele mai comune sunt ascorbatul de sodiu şi calciu; celelalte se găsesc mai des în formule cu ascorbat mineral. Ele furnizează o formă nonacidă de vitamina C, care e mai blândă cu aparatul digestiv, furnizând totodată minerale suplimentare care compensează efectele de chelare ale vitaminei C. Deşi, în principal, sodiul din clorura de sodiu (sarea de masă) este cel care agravează bolile cardiace şi contribuie la apariţia lor, cei care suferă de hipertensiune ar trebui să fie prudenţi când iau cantităţi mari de ascorbat de sodiu, deoarece fiecare tabletă de 500 mg conţine 60 mg de sodiu.

Ester-C: Vitamina C esterificată este o formă mai scumpă de vitamina C nonacidă (mai delicată cu stomacul). Este în principal ascorbat de calciu plus cantităţi mici de metaboliţi ai vitaminei C, acid dehidroascorbic (acid ascorbic oxidat), complexul calciu-treonină şi niveluri foarte scăzute de celuloid şi limonit. Producătorii acestei forme brevetate de vitamină afirmă că metaboliţii, în special treonina, sporesc biodisponibilitatea vitaminei C. Deşi unele studii susţin că vitamina e absorbită mai bine, potrivit specialiştilor imparţiali care cercetează vitamina C, aceste studii nu sunt concludente.

Vitamina C lipozomală: Numită adesea „vitamina C pe steroizi", această formă nouă foloseşte tehnologia de încapsulare lipozomală, care combină ultimele noutăţi din nanotehnologie şi biotehnologie pentru a duce cantităţi infime de substanţe terapeutice la ţesuturi fără a fi alterate sau afectate de alte părţi ale corpului. Particulele lipozomale au între 100 şi 150 de nanometri în diametru (un nanometru este egal cu o miliardime dintr-un metru), mişcându-se rapid şi eficient înspre ţintele lor înainte de a-şi elibera conţinutul; prin urmare, e nevoie de o cantitate mai mică pentru a obţine acelaşi efect. Asta înseamnă că, atunci când luăm cantităţi atât de mari de vitamina C în această formă, apar mai puţine deranjamente gastrice (diaree). Online se găsesc multe reţete despre cum să-ţi prepari vitamina C lipozomală acasă, ceea ce e mult mai ieftin decât s-o cumperi.

CLĂTIREA CU ULEI

Textul antic fundamental despre ayurveda, Charaka Samhita, recomandă practica clătirii cu ulei: „Face bine pentru întărirea maxilarelor, profunzimea vocii, faţa flască, îmbunătăţirea senzaţiei gustative şi a gustului mâncării. Cel deprins cu această practică nu suferă niciodată de uscăciunea gâtului, nici nu i se crapă buzele; dinţii lui nu se vor caria şi vor fi adânc înrădăcinaţi; nu va avea dureri de dinţi, nici nu-l vor supăra dinţii când mănâncă ceva acru; dinţii lui pot mesteca şi cele mai tari mâncăruri".

Clătirea cu ulei este o modalitate sigură şi eficientă de a trata multe infecţii, mai ales din gură şi zonele din jur, însă asta nu e tot ; pare să aibă nesfârşite beneficii pentru sănătate, aşa cum descoperă în prezent mii de persoane din lumea întreagă. Mai recent, clătirea cu ulei a fost popularizată din nou graţie cercetărilor lui F. Karach, un medic ucrainean care, în anii 1990, la o conferinţă a Uniunii Oncologilor şi Bacteriologilor Ucraineni, parte a Academiei de Ştiinţe a URSS, a prezentat ceea ce a numit un tratament remarcabil. Prelegerea lui a avut ca subiect un proces de vindecare foarte simplu pentru corpul omenesc : clătirea cu ulei.

Clătirea cu ulei implică agitarea („clătirea" dintr-o parte în alta) a uleiului în gură până la 20 de minute pe zi, apoi scuiparea uleiului şi clătirea gurii. Se estimează că peste jumătate din populaţie suferă de afecţiuni gingivale fără să ştie, deci acest tratament străvechi este într-adevăr util în întreţinerea dinţilor şi a gurii. Însă mulţi dintre cei implicaţi în domeniul sănătăţii naturiste susţin că clătirea cu ulei tratează ori, cel puţin, este de ajutor în tratarea multor altor afecţiuni, inclusiv a astmului, ulcerelor digestive, problemelor hepatice, artritei, diabetului şi anxietăţii. Unii speculează că clătirea cu ulei elimină toxinele din gură şi din corp, pe când alţii afirmă că toxinele sunt îndepărtate datorită proprietăţilor antibacteriene ale uleiului folosit. Cum funcţionează, mai exact, clătirea cu ulei rămâne de demonstrat ştiinţific ; ştim doar că metoda este sigură şi dă rezultate pentru multe persoane. În clinica noastră recomandăm utilizarea uleiului de cânepă sau cocos, deoarece ambele conţin proprietăţi antibacteriene şi de întărire a imunităţii foarte benefice. În ayurveda, pentru clătire se foloseşte uleiul de susan, însă dr. Karach recomandă uleiul de floarea-soarelui obţinut prin presare la rece, în primul rând pentru că acest ulei se găsea uşor în Ucraina pe vremea cercetării sale. Multă lume foloseşte astăzi ulei virgin de măsline şi alte tipuri de ulei vegetal pur, curat.

Procedura clătirii cu ulei

Dimineaţa, imediat după trezire, pe stomacul gol, ia o lingură de ulei la alegere şi agită-l dintr-o parte în alta în gură şi între dinţi (nu face gargară şi nu lăsa capul pe spate prea tare). Pe măsură ce se amestecă

cu saliva în timpul agitării, uleiul va deveni mai lichid. Continuă timp de zece sau 20 de minute. Apoi scuipă uleiul în toaletă şi clăteşte gura de câteva ori cu apă caldă. Nu înghiţi niciodată uleiul, deoarece conţine toxine şi bacterii rele. După aceea îţi poţi clăti gura cu peroxid de hidrogen în concentraţie de 1,5 până la 3%. În funcţie de afecţiunea pe care vrei s-o tratezi, această procedură poate fi efectuată o dată dimineaţa şi poate încă o dată mai târziu, pe parcursul zilei. După procedură, hidratează-te cu apă din abundenţă.

CURĂŢAREA COLONULUI

Norman Walker (1886-1985), un pionier în domeniul sucurilor vegetale şi al sănătăţii prin nutriţie, autorul a şase cărţi pe acest subiect şi inventatorul unuia dintre primele storcătoare moderne (storcătorul Norwalk cu presă hidraulică se vinde şi astăzi), a spus: „Colonul e cea mai neglijată parte a corpului. Sănătatea colonului pune accentul mai mult pe prevenire decât pe tratare. Este cel mai important pas în menţinerea sau redobândirea sănătăţii vitale". Dacă studiezi anatomia colonului, poţi să înţelegi de ce toate sistemele medicinale tradiţionale subliniază importanţa curăţării intestinelor ca tratament iniţial al oricărei boli, dar şi pentru prevenirea bolilor.

Colonul se află la capătul tractului digestiv, este locul unde se aruncă toate reziduurile din corp, dar şi locul unde se formează mare parte din bacteriile şi sângele bune (din nutrimentele din alimente). Întrucât pereţii colonului sunt extrem de permeabili pentru conţinutul său, dacă în colon există alimente care fermentează, ele vor trece în sânge. Dr. Richard Schulze afirmă că „americanul de rând înmagazinează între 2,5 şi 4,5 kg de reziduuri fecale în colon, ceea ce nu e sănătos. În ce priveşte recordul acumulării de materii fecale, odată am tratat un bărbat din Hawaii care a luat nici mai mult, nici mai puţin de 46 de capsule, un record în sine, din produsul meu Intestinal Formula #1 înainte de a se produce peristaltismul. Apoi, în acea noapte, stând pe toaletă, a evacuat 25 kg de materii fecale".

E greu de crezut că în colon se pot acumula astfel de cantităţi enorme de reziduuri alimentare, însă asta se poate observa cu numeroase ocazii. Faptul poate apărea din mai multe motive: tehnică inadecvată la toaletă, o dietă cu un conţinut scăzut de fibre, consumul de alimente procesate (moarte), lipsa hidratării suficiente şi mâncatul prea rapid, toate des întâlnite în ziua de astăzi. Din punct de vedere anatomic, colonul are, în mare parte, pliuri, iar colonul ascendent este singura parte a aparatului digestiv care se ridică drept în sus, în opoziţie cu gravitaţia. În această zonă a intestinului, muşchii netezi ai colonului trebuie să utilizeze acţiunea peristaltică pentru a împinge mâncarea împotriva gravitaţiei. În perioadele de stres şi dacă din dietă lipsesc fibrele, acizii graşi esenţiali sau o cantitate suficientă de lichide, intestinul devine leneş, iar funcţia peristaltică slăbeşte, având drept rezultat un timp mai lent de tranzit. Produsele pentru curăţarea colonului conţin plante medicinale speciale pentru intestine şi câteva laxative blânde pe bază de plante. Combinate, aceste plante curăţă delicat şi fortifică intestinele.

Există o varietate de remedii naturale care susţin excreţia şi funcţionarea adecvată a colonului:

- Făina din seminţe de in conţine numeroase lipide şi nutrimente medicinale pentru sănătatea creierului şi a articulaţiilor, însă constituie totodată şi o sursă minunată de fibre delicate.
- Tărâţele de psyllium sunt mult mai viguroase decât inul, iar unele persoane nu le tolerează la fel de bine, totuşi sunt eficiente în curăţarea pliurilor intestinale şi îndepărtarea depozitelor.
- Cruşinul american (cascara sagrada), un laxativ pe bază de plante, intensifică peristaltismul, tonifică intestinul şi înmoaie în mod natural materia fecală, deplasând totodată şi celelalte plante pe bază de fibre, comasate.
- Ulmul roşu este o plantă mucilaginoasă care ajută la detoxificarea şi vindecarea ţesuturilor lezate ale peretelui colonului.
- Ardeiul iute Cayenne este o plantă uimitoare pentru îmbunătăţirea circulaţiei în muşchii intestinali, potenţând totodată eficienţa tuturor celorlalte plante, dacă este folosit în combinaţie.

- Ghimbirul poate calma şi vindeca leziunile intestinale şi ulcerele, prevenind durerile chinuitoare care survin uneori în timpul curăţării intestinelor.
- Nucile negre, pelinul şi cuişoarele curăţă reziduurile şi ucid paraziţii infestatori, inclusiv ouăle acestora, plasate în pliurile intestinale.

Curăţarea intestinelor cu oxigen

Utilizarea tabletelor care eliberează oxigen, în forma peroxidului de magneziu (MgO_2), devine cu repeziciune o modalitate alternativă de curăţare a colonului. Întrucât candida şi alte infecţii intestinale nu pot trăi în medii cu niveluri ridicate de oxigen, aceste produse pot fi de mare ajutor în detoxificarea intestinelor şi vindecare fără întrebuinţarea plantelor medicinale. Unele persoane nu pot tolera psyllium şi alte plante puternice potrivite pentru curăţarea intestinelor, mai ales cele care suferă de sindromul intestinului iritabil şi boala Crohn, aşadar utilizarea unei tehnici mai blânde sub forma capsulelor sau pudrei care eliberează oxigen poate să ajute în eliminarea reziduurilor, tratarea constipaţiei şi creşterea regularităţii. Peroxidul de magneziu se prezintă ca o pudră sau sub forma unor capsule albe, fără gust şi fără miros, reacţionând la schimbările produse în pH-ul din tractul digestiv. Aceste modificări în pH determină peroxidul de magneziu să elibereze blând oxigen sub forma peroxidului de hidrogen. De remarcat că acelaşi proces care se petrece în interiorul corpului poate fi utilizat şi pentru oxigenarea segmentelor de adâncime din lacurile artificiale sau naturale, precum şi a apei reziduale şi a canalelor de scurgere. MgO_2 mai poate fi folosit şi pentru învelirea seminţelor, pentru a optimiza germinarea şi rata de supravieţuire a răsadurilor ori pentru a oxigena rădăcinile plantelor.

Când este hidratat, peroxidul de magneziu eliberează oxigen prin următoarea reacţie chimică: $MgO_2 + H_2O \rightarrow ½\ O_2 + Mg(OH)_2$. Acest proces blând nu numai că inhibă dezvoltarea şi supravieţuirea bacteriilor rele şi a altor organisme anaerobe patogene din intestin, dar acţionează şi în direcţia dislocării plăcii care se acumulează pe

pereţii şi în pliurile colonului. Spre deosebire de fibrele vegetale, care acţionează în vederea desprinderii la propriu a plăcii de pe pereţii colonului, MgO_2 foloseşte oxigenul cu blândeţe. După ce hidroxidul de magneziu se descompune în peroxid de hidrogen şi pătrunde în circulaţia sangvină, o catalază îl descompune imediat în apă şi oxigen atomic sau singur. Acest atom de oxigen nu există în corp suficient de mult încât să dăuneze celulelor ori să provoace oxidarea, deşi mulţi presupun că oxigenul este oxidant. De fapt, peroxidul de hidrogen este produs în mod normal zilnic de către leucocitele sănătoase pentru a distruge bacteriile invazive şi a stimula ciclul reducerii oxidării. Acest ciclu deţine funcţii de detoxificare în corp, precum şi de distrugere a patogenilor anaerobi.

Această formă de magneziu pare să acţioneze eficient şi în reducerea deranjamentelor stomacale, a refluxului gastroesofagian, a arsurilor şi a altor probleme digestive. Multe dintre medicamentele la îndemână, ca antiacidele, nu vindecă şi adesea sporesc riscul ca problema să persiste şi să cauzeze mai mult rău pe termen lung. Asta se întâmplă pur şi simplu din cauza reacţiei fireşti a stomacului de a produce mai mult acid în încercarea de a digera mâncarea, deci, cu cât iei mai multe antiacide, cu atât se agravează mai tare problema. Corectarea practicilor dietetice şi administrarea de MgO_2 în timpul mesei ar putea să te ajute să rezolvi această problemă, curăţând totodată intestinele, ceea ce poate fi o cauză subiacentă comună inclusiv pentru afecţiunile aparatului digestiv superior. Colonul e ca o ladă de gunoi – chiar dacă se poate goli zilnic, nu poate să se şi cureţe singur. Mersul la toaletă nu înseamnă curăţarea intestinelor, ci mai degrabă evacuarea mesei pe care ai servit-o ieri. Îngrijirea corectă a colonului reprezintă cheia prevenirii cancerului de colon sau intestinal.

Timpul de tranzit digestiv

Bernard Jensen, autoritate internaţională în sănătatea digestivă, iridologie şi curăţarea tisulară, spune: „Definiţia regularităţii este două sau trei scaune pe zi". Timpul de tranzit este intervalul de timp de care are nevoie mâncarea pentru a ajunge din gură (când o mănânci)

până la momentul când iese din corp (eliminarea mesei respective printr-un scaun). În medie, intestinele umane măsoară nouă metri şi ceva, iar timpul de tranzit corect pentru trecerea unei mese prin intestine este undeva între 12 şi 14 ore. Dacă mâncarea nu traversează în acest interval, nutrimentele alimentare fermentează repede din cauza temperaturilor acide ridicate din canalul digestiv. Materia fecală blocată începe apoi să elibereze toxine care se absorb în corp prin intestine – care sunt permeabile la aceste toxine –, fenomen numit *autointoxicare*. Această circumstanţă poate fi constantă la majoritatea persoanelor care suferă de oboseală, dureri de cap şi nenumărate alte afecţiuni.

O modalitate uşoară de a-ţi testa timpul de tranzit este să bei o cană de suc proaspăt de sfeclă ori să mănânci un piure de sfeclă la cină, notând ora exactă a mesei. A doua zi (şi în următoarele câteva zile), observă cu atenţie culoarea scaunelor de fiecare dată când mergi la toaletă. La eliminarea mesei cu sfecla, scaunul va avea o culoare roşie foarte distinctă, asemănătoare cu sângele. Când ai acest scaun, notează momentul exact şi fă calculul. Orele scurse între consumarea mesei cu sfecla şi eliminarea ei reprezintă timpul tău de tranzit. Deşi acest test dezvăluie timpul de tranzit peristaltic, nu ne spune nimic despre condiţia pereţilor intestinali din perspectiva sănătăţii tisulare. De exemplu, în cazul bolilor intestinale cronice, colonul se irită şi se îmbolnăveşte atât de rău, încât apare diareea, care are drept rezultat timpi de tranzit extrem de rapizi, ca în boala Crohn. De obicei aşa ceva survine după o perioadă de constipaţie şi sănătate şubredă a intestinelor. În aceste situaţii, progresele din medicina modernă, folosind camere de luat vederi în intestine, ne pot spune exact ce se întâmplă înăuntru. Dacă timpul tău de tranzit este mai mare de 12-14 ore, te îndemn să urmezi practicile expuse în această carte, de la schimbările de nutriţie la cele în stilul de viaţă. Asta te va ajuta să-ţi fortifici organele interne, ceea ce va avea drept rezultate un timp de tranzit corect şi o stopare a problemei autointoxicării, o cauză majoră de îmbolnăvire în lumea de astăzi. Cancerul la colon devine repede cea mai comună formă de cancer letal, iar prin această practică poţi dobândi o stare bună de sănătate a intestinelor.

Eticheta la toaletă

Cel puţin jumătate din populaţia lumii (mai ales în Asia) foloseşte toaleta în poziţia ghemuită, „pe vine". Asta nu fiindcă nu-şi pot permite toaleta modernă, şi anume „tronul englezesc". În mod tradiţional, oamenii au evacuat materiile fecale din intestin în poziţie ghemuită deoarece aşa e proiectat corpul nostru. Iată de ce primatele, care au o anatomie intestinală similară, stau pe vine atunci când au scaun. Când stai pe vine (sau aşezat pe un vas de toaletă obişnuit, dar cu picioarele pe un scăunel, astfel încât genunchii să fie ridicaţi aproximativ 30 cm), colonul se deschide complet. Când stai aşezat pe un vas de toaletă obişnuit, capătul colonului e obstrucţionat, ca atunci când îndoi un furtun de grădină, iar apa nu poate decât să se prelingă afară. În medicina chineză, practicile incorecte la toaletă sunt considerate o cauză majoră a bolilor de colon şi a multor altor afecţiuni digestive.

Potrivit mai multor studii istorice, apariţia subită a apendicitei comune este rezultatul direct al introducerii vaselor de toaletă pe care stăm în poziţie aşezat. Când individul are scaun în poziţia aşezat cu spatele drept, „regească", muşchii colonului trebuie să depună mai mult efort, forţându-se şi slăbind de-a lungul timpului. De asemenea, această poziţie cauzează scaune incomplete, care au ca rezultat stagnarea fecalelor. La rândul său, acest fapt duce la hemoroizi, constipaţie şi timp lent de tranzit, sporind riscul de cancer la colon, care, deloc surprinzător, se întâlneşte mult mai des în ţările occidentale. Celor care nu doresc să instaleze o toaletă turcească tradiţională le recomand achiziţionarea unui scăunel de lemn sau de plastic şi plasarea lui în faţa toaletei, astfel încât să-şi poată ridica picioarele aproape la nivelul toaletei, poziţie care îi asigură colonului un culoar liber, fiind complet deschis şi relaxat în timpul scaunului.

Poziţia ghemuită are multe beneficii :

- Face eliminarea mai rapidă, uşoară şi completă, împiedicând stagnarea fecalelor ;
- Protejează împotriva încordării nervilor care controlează prostata, vezica şi uterul ;
- Amână debutul hemoroizilor ;

- Închide valva ileocecală (valva dintre colon şi intestinul subţire). În poziţia convenţională aşezat cu spatele drept, această valvă (teoretic, una unidirecţională) nu este susţinută şi poate permite scurgeri în timpul eliminării, ducând materia înapoi în intestinul subţire.

Probioticele

În trecut, majoritatea indivizilor mâncau zilnic alimente fermentate, deoarece nu exista refrigerarea, iar fermentarea constituia o modalitate curentă de conservare a alimentelor. Se pare că aceasta este una dintre cele mai bune modalităţi de a echilibra bacteriile intestinale. Produsele precum iaurtul organic nepasteurizat conţin un spectru larg de bacterii benefice, ca de altfel pâinea din aluat dospit şi varza murată. Aportul zilnic de bacterii benefice, numite *probiotice*, este esenţial, mai ales după curăţarea colonului. Un tract intestinal uman sănătos poate conţine până la 1.360 de grame de bacterii „bune". Când ne gândim la prevenirea ori vindecarea bolilor şi afecţiunilor, primul lucru care ne vine în minte este sistemul imunitar. Ce nu ştiu mulţi dintre noi este că prima noastră linie de apărare nu e reprezentată întotdeauna de sistemul imunitar, ci de bacteriile intestinale bune.

Organismul nostru conţine mai multe celule bacteriene decât celule umane. În tractul digestiv se găsesc bacteriile pe care noi le numim „prietenoase". Sunt bacteriile care ţin la distanţă bacteriile rele, de pildă, candida, şi ne menţin tractul intestinal sănătos. Ajută de asemenea la descompunerea mâncării şi chiar la producerea vitaminelor A, K, B_1, B_2, B_3, B_5, B_6 şi B_{12}. Când bacteriile prietenoase sunt invadate de bacterii rele, ca *E. coli*, apar problemele de sănătate. Simptomele includ gaze, balonare, toxicitate intestinală, constipaţie, intestine iritabile şi malabsorbţie a nutrimentelor din mâncare, toate ducând la o puzderie de rele. Obiceiurile alimentare greşite, cum ar fi băutul apei clorinate, administrarea antibioticelor (inclusiv reziduurile de antibiotice din carnea neorganică şi produsele lactate) şi consumul de zahăr sau o dietă bogată în alimente rafinate, procesate, pot distruge cu uşurinţă flora intestinală bună. Uzul antibioticelor moderne în locul celor naturale, date de Dumnezeu, precum argintul

coloidal şi extractul din frunze de măslin, are frecvent drept rezultat o predispoziţie mai mare la infecţiile provocate în colon de ciuperci, candida, bacterii, virusuri şi paraziţi, care duc la nenumărate probleme de sănătate. În timp ce antibioticele moderne dăunează bacteriilor benefice, antibioticele pe bază de plante par să le afecteze puţin sau să nu le afecteze deloc.

Mai multe publicaţii ştiinţifice au documentat beneficiile suplimentării cu probiotice. Printre ele se numără :

- Atenuarea simptomelor intoleranţei la lactoză ;
- Creşterea rezistenţei naturale la bolile infecţioase ale tractului intestinal ;
- Prevenirea cancerului ;
- Reducerea concentraţiilor de colesterol seric ;
- Îmbunătăţirea digestiei ;
- Stimularea imunităţii gastrointestinale.

Spre deosebire de virusuri şi paraziţi, care sunt anaerobi (speciile care necesită puţin oxigen), probioticele sunt aerobe – iubesc oxigenul şi reacţionează repede la schimbările din pH-ul aparatului digestiv (aşadar poţi observa cum dieta nepotrivită şi nivelurile scăzute de oxigen pot crea un mediu de înmulţire pentru bacteriile rele, ducând la probleme de sănătate). Multe dintre speciile acestor bacterii benefice produc, de asemenea, propriile antibiotice, numite „antibiotice de substituţie", care gonesc bacteriile rele. Unele bacterii bune au, de fapt, şi efecte antivirale. Deşi nu se ştie exact cum fac asta, se bănuieşte că produc peroxid de hidrogen, care este antiviral, antibacterian şi antiparazitar.

Lactobacillus constituie o componentă semnificativă a microbiotei benefice din mai multe locuri din organism şi prezintă diferite specii ; este unul dintre cele mai importante tipuri de bacterii bune, prietenoase din intestine. Termenul provine de la sufixul *lacto*, care înseamnă că aceste bacterii au capacitatea de a transforma lactoza, zahărul din lapte, în acid lactic (aşadar joacă un rol-cheie în producerea iaurturilor şi brânzeturilor). „Părintele lactobacililor", dr. Ilia Mecinikov, un zoolog rus cunoscut în special pentru cercetarea lui

inovatoare în imunologie, pentru care a câştigat Premiul Nobel în 1908, a fost prima persoană care a observat beneficiile lactobacililor. În timp ce studia persoanele longevive (şi consumatoare de iaurt) din Bulgaria, a descoperit că lactobacilii pot transforma lactoza în acid lactic. Mecinikov a emis cel dintâi ipoteza că aciditatea uşoară produsă în intestine de aceste bacterii creează un mediu ostil pentru bacteriile neprietenoase, ipoteză care mai târziu s-a dovedit corectă. Există multe tipuri de bacterii benefice în intestinele noastre, aşadar e foarte indicat ca după curăţarea intestinelor să luăm suplimente cu probiotice, înmulţind totodată şi alimentele probiotice. Există dovezi medicale solide în sprijinul ideii că nivelurile bacteriene dezechilibrate pot contribui la depresie, pentru că aminoacidul triptofan, produs de lactobacili, îndeplineşte funcţia de antidepresiv.

CURĂȚAREA RINICHILOR

Dr. Homer Smith (1895-1962) a fost un fiziolog american care şi-a petrecut mare parte a carierei la Şcoala de Medicină a Universităţii din New York, unde experimentele sale pe rinichi, realizate în anii 1930, au dovedit mai presus de orice dubiu că rinichii operează conform unor principii fizice atât ca filtre, cât şi ca organe secretoare. Cercetările sale au avut ca rezultat bine-cunoscuta sa carte din 1953, *From Fish to Philosopher : The Story of Our Internal Environment*. Dr. Smith spune : „Dacă admitem că avem tipul de sânge pe care îl avem pentru că avem rinichii pe care îi avem, trebuie să recunoaştem că rinichii noştri constituie temelia principală a libertăţii noastre filosofice. Doar pentru că ei funcţionează aşa cum o fac, a fost posibil ca noi să avem oase, muşchi, glande şi creier. La o privire superficială, s-ar putea spune că funcţia rinichilor este producerea urinei ; însă, într-o viziune mai chibzuită, se poate spune că rinichii produc materia filosofiei înseşi".

Rinichii sunt cam de mărimea unui pumn ; aceste două organe vitale nu se opresc niciodată din activitate, iar dacă o fac, vei muri fără dializă renală sau fără un transplant de rinichi, ceea ce nu e deloc

de joacă. Principala funcţie a rinichilor este să filtreze sângele şi să elimine ureea, surplusul de săruri şi minerale, substanţele chimice toxice şi alte reziduuri din sânge printr-o reţea complexă de filtrare, rezultând produsul final, urina. Iată de ce urina are atât de multe beneficii externe şi de ce atât de multe culturi indigene tradiţionale foloseau urina pentru afecţiunile dermatologice, pentru muşcături şi pentru înţepături.

Problema care apare deseori în cazul rinichilor e că, la fel ca orice reţea de filtrare din natură, atunci când sunt poluaţi, se congestionează şi încetează să mai funcţioneze corect. Toţi tubii minusculi care formează rinichii acumulează un depozit toxic, cauzând infecţii urinare, dureri de spate, pietre la rinichi sau dezechilibre minerale în organism, care duc la apariţia a nenumărate probleme de sănătate. Rinichii filtrează aproximativ 1.000 de litri pe zi, menţinând nivelul critic de apă şi echilibrul electrolitic care e esenţial pentru un metabolism corect. Acesta este motivul pentru care o curăţare a rinichilor poate ajuta deseori în problemele cu greutatea şi retenţia de lichide. Când colonul nu elimină eficient reziduurile sau când aparatul digestiv e deteriorat, proteinele nedigerate şi alte toxine acumulate din această cauză pătrund în circulaţia sangvină, supunând rinichii la un efort din ce în ce mai mare. Pentru rinichi e pur şi simplu mai mult decât pot suporta şi, în cele din urmă, decid să nu mai realizeze munca altor organe şi să se oprească de tot. Aşadar, poţi observa cât de important e să începi cu o curăţare a colonului şi cu eliminarea paraziţilor înainte de a trece la curăţarea rinichilor şi a ficatului. Curăţarea rinichilor se efectuează simplu, urmând un program nutriţional pur, luând concomitent şi o formulă pe bază de plante pentru curăţarea rinichilor. Aceasta se poate realiza de asemenea postind cu suc, utilizând sucuri cu efect de curăţare a rinichilor.

Plante cu efect de curăţare a rinichilor

- Lipicioasa (*Galium aparine*) este una dintre cele mai grozave plante cu care am lucrat. Fiind vestită deoarece ajută sistemul limfatic, este chiar mai bună pentru aparatul urinar. Dacă pui

calculi renali sau calculi biliari într-un pahar cu ceai de lipicioasă timp de 24 de ore, se dizolvă.

- *Tribulus terrestris*, cunoscută cu denumirea comună *colţii babei*, o specie de buruiană ce creşte în clime uscate, este fără îndoială cea mai bună plantă din medicina ayurvedică pentru tot felul de disfuncţii urinare şi curăţare. Este, de asemenea, un tonic care poate fi folosit pentru tratarea insuficienţelor, des întâlnite în cazul rinichilor.
- Mătasea de porumb prezintă efecte remarcabile asupra calculilor renali şi a altor depuneri care se acumulează în tubii rinichilor.
- Pătrunjelul şi coriandrul sunt diuretice minunate întâlnite în gospodării, curăţă rinichii şi sunt surse fantastice de vanadiu, fier şi vitamina C, ajutând totodată la anihilarea infecţiilor.
- Rădăcina de *Rehmannia*, o plantă chinezească clasică care sprijină funcţia rinichilor şi calmează glandele suprarenale, armonizează efectele altor plante şi creşte libidoul, un semn obişnuit de funcţie renală slabă.
- *Phyllanthus niruri*, cunoscută şi cu denumirea *chanca piedra*, este o plantă cercetată amănunţit, care prezintă rezultate excelente. Printre denumirile comune ale acestei plante se numără *ochii şoricelului*, deoarece se ştie bine că dizolvă atât calculii biliari, cât şi calculii renali.
- *Uva ursi* (strugurele ursului) este un astringent urinar folosit de veacuri pentru a corecta udarea patului. Poate ajuta de asemenea la dizolvarea pietrelor la rinichi şi la înlăturarea depunerilor în exces.

Postul cu sucuri reprezintă o altă metodă bună de a curăţa rinichii fără plante medicinale. Printre sucurile care ajută la curăţarea rinichilor se numără cele din : morcov, măr, ţelină, castravete, frunze de coriandru, pătrunjel, lămâie şi struguri.

Medicina modernă ne-a servit teorii fictive despre cauza pietrelor renale, cum ar fi, de pildă, faptul că mâncăm prea multe roşii, vinete, spanac, ceai, nuci, ciocolată, sfeclă, rubarbă sau căpşuni, toate fiind considerate alimente cu un conţinut ridicat de oxalaţi. Adevărul este

că aceşti calculi renali (pietrele din oxalaţi de calciu însumează 80% din pietre) sunt cauzaţi în general de hiperaciditatea sângelui, cauzată de o dietă şi de un stil de viaţă extrem de acide, combinate cu un aport de sare incorect şi cu deshidratarea. Când organismul devine hiperacid, foloseşte calciul, un mineral alcalin stocat în cantităţi masive în oase. Ia calciul din „banca oaselor" şi îl introduce în circulaţia sangvină pentru a diminua aciditatea. Sângele organismului trebuie să-şi menţină un pH constant de aproximativ 7,4, altfel poate surveni decesul. După ce calciul îşi face treaba neutralizând acizii din sânge, aceştia sunt filtraţi de rinichi, ca toate elementele din sânge. Surplusul de calciu este apoi extras şi sfârşeşte prin a forma calculi în tubii renali, adică pietre la rinichi. Aşadar, acidoza renală şi surplusul mineral din sânge sunt adevăratele cauze ale pietrelor la rinichi.

Remedii pentru pietrele la rinichi

Cura de apă cu lămâie

La fel ca oţetul din cidru de mere, lămâile sunt de asemenea foarte alcaline, nu acide, cum s-ar putea crede. Ambele formează cenuşă alcalină odată digerate, deşi ambele sunt acre la gust (şi cel mai bine e să le eviţi dacă suferi de ulcer). Lămâile sunt benefice pentru detoxificarea reziduurilor acide şi ajută la prevenirea osteoporozei. Sucul proaspăt de lămâie diluat în apă reprezintă un tratament excelent pentru curăţarea rinichilor. Apa cu lămâie nu numai că previne acidoza renală, dar are şi proprietatea de a dizolva calculii.

Cura de trei zile pentru pietre la rinichi

Efectuează această procedură simplă timp de două zile : la primul semn de apariţie a pietrelor la rinichi sau de durere asociată cu ele, dimineaţa, pe stomacul gol, amestecă imediat într-un borcan 59 ml de ulei de măsline şi 59 ml de suc de lămâie pur ; dă amestecul pe gât dintr-o suflare. Pe parcursul zilei, bea încă o jumătate de cană de suc de lămâie diluat în doi litri de apă. Fă asta două zile la rând. Apoi, în a treia zi, continuă după cum urmează : prepară aproximativ 600 ml de suc proaspăt, pur de lămâie. Bea 236 ml dimineaţa, la prima oră (după aceea poţi lua apă ca să-ţi clăteşti gura). În următoarele 12 ore continuă să bei câte 29 ml de suc de lămâie diluat într-un

pahar cu apă la fiecare oră, cu un aport total de 600 ml de suc de lămâie pur în ziua respectivă.

Această cură de trei zile pentru pietrele la rinichi poate fi repetată de câteva ori, până la eliminarea tuturor pietrelor. Pietrele foarte mari pot necesita câteva repetiţii ale programului de curăţare de trei zile şi se vor elimina când vor fi suficient de mici. Majoritatea se elimină într-un interval cuprins între 24 de ore şi trei zile. De asemenea, se recomandă să urmezi o dietă 100% alcalină, cu o mulţime de exerciţii interne. Adăugarea a două-trei căni de sucuri de legume, enumerate în secţiunea de faţă, în dietă reprezintă de asemenea o modalitate foarte eficientă de a înmuia pietrele renale şi de a susţine mai buna funcţionare a tratamentului.

CURĂȚAREA FICATULUI ȘI A VEZICII BILIARE

Medicul Elson M. Haas, fondatorul Preventive Medical Center din Marin, California, atestă puterea curăţării interne de a vindeca nenumărate probleme şi de a te menţine sănătos. El spune : „În cei 25 de ani de practică şi îngrijire medicală… am ajuns să cred că procesul de curăţare/detoxificare este veriga lipsă în nutriţia occidentală şi una dintre cheile vindecării reale. De-a lungul anilor am văzut sute de pacienţi transformând afecţiuni obişnuite sau persistente în sănătate şi vitalitate mult sporită".

După ce elimini din corp paraziţii şi alte microorganisme patogene şi după ce cureţi colonul şi rinichii, poţi trece la curăţarea ficatului. De multe ori, ficatul e considerat organul care curăţă sângele, deoarece înmagazinează şi filtrează sângele, în special în timpul somnului. Alopatia modernă afirmă că principala sarcină a ficatului e să regleze nivelul hormonilor care circulă în sânge şi să producă bilă, care apoi e stocată şi concentrată în vezica biliară. Ficatul chiar îndepărtează surplusul de săruri biliare şi reziduurile din sânge, trimiţându-le în vezica biliară spre stocare. Ficatul ar putea fi numit uzina chimică a corpului, fiindcă, dacă am dori să construim o uzină care să execute toate funcţiile chimice îndeplinite de ficat, acea uzină ar acoperi vreo 40 de hectare.

Procesul curăţării ţesuturilor din ficat nu trebuie confundat cu spălătura hepatobiliară (vezi pagina următoare), care înmoaie şi îndepărtează pietrele din ductele hepatice şi biliare şi nu este o curăţare tisulară, cum este curăţarea ficatului. Curăţarea ficatului nu presupune altceva decât urmarea sistemului nutriţional schiţat în această carte, în combinaţie cu plantele corecte pentru curăţarea ficatului.

Curăţarea ficatului are mai multe beneficii :

- Revenirea la un metabolism normal, sănătos ;
- Scăderea în greutate, schimbări în forma corpului sau, în unele cazuri, luarea în greutate, pentru cei sub greutatea normală ;
- Reducerea numărului de toxine care provoacă dureri de cap şi migrene ;
- O capacitate mai bună de concentrare şi o gândire mai limpede ;
- O percepţie generală ameliorată a stării de bine.

Plante pentru ficat

- Armurariul conţine substanţe chimice unice care se fixează literalmente de celulele hepatice, învelindu-le. Aceste substanţe chimice protejează celulele hepatice contra leziunilor.
- Frunzele de anghinare au efect de antitoxine asupra ficatului, grăbind totodată regenerarea celulară a ţesutului vătămat.
- Turmericul are proprietăţi antioxidante şi antiinflamatorii puternice, susţinând în acelaşi timp oprirea evoluţiei radicalilor liberi.
- Rădăcina de brusture este un purificator sangvin eficient şi tonic pentru piele. De asemenea, uşurează digestia şi ajută în cazul durerii asociate cu artrita.
- Rădăcina de păpădie este un tonic pentru ficat, rinichi şi splină, fortificând arterele şi constituind o sursă bogată de fier organic.
- *Phyllanthus niruri* (*chanca piedra*) este o plantă pentru ficat şi rinichi intens cercetată, care prezintă rezultate excelente. Mai este cunoscută şi cu denumirea *ochii şoricelului*, datorită capacităţii de a dizolva pietrele biliare şi renale.

- *Picrorhiza kurroa*, cunoscută şi cu denumirea *kutki*, una dintre cele mai vechi plante medicinale din regiunile nepaleze ale munţilor Himalaya, este, după cum s-a demonstrat, mai puternică decât armurariul în doze mici şi este o plantă ayurvedică excelentă pentru ficat.
- *Andrographis paniculata*, cunoscută în ayurveda cu denumirea *kalmegh*, care înseamnă „nor întunecat”, este o plantă străveche care a făcut obiectul mai multor studii recente din India şi America de Sud, unde creşte. Are o eficienţă extrem de ridicată în cazul afecţiunilor hepatice grave, fiind folosită şi pentru tratarea malariei şi a infecţiilor virale.

Postul cu sucuri de legume, consumând sucuri specifice, reprezintă o altă metodă bună de a curăţa ficatul fără medicamente pe bază de plante. Printre sucurile care susţin curăţarea ficatului se numără cele de : morcov, sfeclă, verdeţuri, mere, lămâie şi struguri. Se pot consuma şi ceaiuri din unele plante pentru ficat enumerate mai sus, în cazul în care acestea nu se pot obţine sub formă de tablete sau capsule.

Spălătura ficatului şi a vezicii biliare

Istoria şi tratamentul medical ale pietrelor la ficat şi la vezica biliară şi modul în care afectează ele sănătatea datează încă de pe vremea lui Hipocrat. În ziua de astăzi, din cauza stresului şi a dietelor bogate în carbohidraţi şi grăsimi rafinate, pietrele la ficat şi la vezica biliară sunt des întâlnite, iar realitatea este că majoritatea dintre noi suferim de pietre biliare sau hepatice. Din nefericire, medicina alopată nu vede asta ca pe o problemă şi nici nu s-au făcut prea multe cercetări despre modul în care pietrele hepatice afectează funcţionarea ficatului în cadrul stării noastre generale de sănătate. Pe de altă parte, medicina naturistă spune că ele sunt o cauză subiacentă a multor suferinţe. Când aflăm că ficatul îndeplineşte sute de funcţii metabolice, ni se pare logic ca, în cazul în care e congestionat cu pietricele, să cauzeze tot felul de probleme de sănătate.

În ziua de astăzi, tineri de 21 de ani relatează că au pietre atât de mari, încât vezica lor biliară trebuie extirpată chirurgical. De multe ori această măsură drastică poate fi prevenită printr-o simplă curăţare care înmoaie pietrele pe cale naturală, eliminându-le din vezica biliară şi ducându-le în intestine, de unde sunt excretate. Multe culturi tradiţionale încă folosesc această metodă pentru a scăpa ficatul şi vezica biliară de pietre. Extirparea chirurgicală a vezicii biliare ar trebui evitată cu orice preţ, deoarece acest organ e vital pentru digestie, îndeosebi pentru digerarea grăsimilor. Nu este intenţia noastră să contrazicem aici practicile convenţionale moderne ; mai degrabă îţi oferim o alternativă ieftină la îndepărtarea chirurgicală, deseori inutilă, a acestui organ vital. Spălătura hepatobiliară s-a dovedit benefică chiar şi pentru indivizii a căror vezică biliară a fost îndepărtată chirurgical, pentru că aceleaşi simptome dureroase care au dus la extirpare reapar frecvent şi după îndepărtarea vezicii biliare. Asta se întâmplă din cauza prezenţei în ficat a pietrelor intrahepatice, care sunt extrem de comune :

- 90% dintre adulţi au pietre intrahepatice (cel puţin trei pietre mici în ficat), însă 99% dintre aceştia nu ştiu că le au ;
- Poţi avea până la trei mii de pietre (pietre foarte mici, ca granulele de nisip, sau doar câteva pietre mari) în vezica biliară şi până la trei mii în ficat ;
- Între 15 şi 30% dintre copiii cu vârste cuprinse între 14 şi 18 ani au pietre intrahepatice (în funcţie de ţară) ;
- 95% dintre persoanele în vârstă de peste 35 de ani au pietre intrahepatice şi pietre biliare, însă foarte puţine prezintă simptome ;
- Majoritatea persoanelor diagnosticate cu cancer au pietre intrahepatice.

În medicina convenţională nu există medicamente pentru pietrele biliare, motiv pentru care îndepărtarea chirurgicală a organului este o practică obişnuită în zilele noastre. Prin urmare, se recomandă ca anual să efectuezi o curăţare a vezicii biliare pentru a preîntâmpina formarea de pietre biliare şi alte boli asociate cu pietrele hepatice sau biliare. În plus, curăţarea vezicii biliare îmbunătăţeşte digestia

generală, metabolismul grăsimilor, nivelurile de energie şi funcţia imunitară. Având în vedere că digestia corectă a alimentelor e vitală pentru absorbţia de substanţe nutritive şi pentru producţia de energie, îţi dai seama ce rol important joacă vezica biliară în starea noastră de sănătate de ansamblu.



Fig. 4.2. *Vezică biliară îndepărtată chirurgical. În vezica biliară ilustrată aici se văd pietre biliare cu mai multe faţete* (Copyright foto Edward C. Klatt, MD, University of Utah)

Procedura pentru spălătura hepatobiliară

La cei care au pietre mari, efectuarea unei spălături bruşte a pietrelor biliare, fără o pregătire adecvată, poate duce la înţepenirea pietrelor mari în ductele biliare, având drept rezultat colici biliare. Prin urmare, pentru a nu te afla în pericol, e necesar să înmoi pietrele înainte de a le elimina prin spălătură. Asta se poate realiza într-o perioadă de o săptămână sau două (în funcţie de mărimea pietrelor), urmând un program nutriţional alcalin în combinaţie cu anumite alimente sau plante care ajută la dizolvarea pietrelor. O asemenea metodă de micşorare a pietrelor într-o perioadă scurtă e să bei

zilnic doi litri de ceai de lipicioasă. Dacă pui pietre biliare solide într-un pahar cu ceai de lipicioasă, vei observa că se dizolvă complet în 48 de ore. Alternativ, dacă nu se găseşte ceai de lipicioasă, poţi folosi planta *Phyllanthus niruri* pentru a înmuia pietrele în timpul pregătirii pentru spălătură. O altă variantă, care s-a dovedit că are acelaşi efect, este să bei zilnic un litru de suc de măr proaspăt şi o jumătate de litru de suc de lămâie pur timp de cel puţin o săptămână înainte de spălătura pietrelor hepatobiliare. Pentru cei care suferă de dureri grave cauzate de pietrele biliare, s-a demonstrat că o picătură de ulei de mentă într-un pahar de apă caldă, băut de două ori pe zi, reduce simptomele dureroase. Iar dacă trebuie, cere tratament medical de urgenţă şi administrează-ţi nişte analgezice sau injecţii pentru a trata temporar simptomele dureroase.

Ingrediente :

- 2 litri de suc de legume + măr şi lămâie
- o linguriţă cu vârf de oxid de magneziu sau două linguriţe cu vârf de pudră de citrat de magneziu (pudră de magneziu pentru muşchi)
- ¼ până la ⅓ cană de ulei de măsline virgin sau ulei de nuci macadamia
- ⅔ cană cu suc de lămâie pur
- ceai de mentă sau muşeţel

Instrucţiuni :

În ziua în care efectuezi spălătura hepatobiliară, serveşte doar sucuri de legume (incluzând în amestec suc de măr şi de lămâie din belşug) ; câteva mere întregi sunt permise pe parcursul zilei până la ora 15 ; tratează această zi ca pe una de semipost. Apoi, la ora 15, ia pudra de magneziu, care va spăla colonul şi va relaxa ductele musculare biliare/hepatice din ficat şi din vezica biliară. După aceea, nu ai voie să consumi decât ceai de plante, nu şi suc. Chiar înainte de culcare, combină uleiul de măsline sau de nuci macadamia cu sucul de lămâie (combinaţia seamănă la gust cu un suc uleios de lămâie), agită pentru a amesteca ingredientele şi bea dintr-odată (dacă bei lent, s-ar putea să trebuiască să închizi din nou borcanul şi să amesteci, pentru că

ingredientele se vor separa, făcând lichidul mai greu de băut). Apoi mergi direct la culcare, ridicându-ţi capul pe nişte perne, şi dormi pe partea dreaptă sau pe spate. Dimineaţa sau pe parcursul zilei următoare vei elimina scaune care vor conţine reziduuri din ficat şi vezica biliară.

Repetă procedura o dată la două săptămâni şi efectuează patru-cinci spălături pentru a finaliza curăţarea ductelor biliare.

Notă: Noi preferăm să folosim oxidul sau citratul de magneziu în locul sulfatului de magneziu (săruri Epsom), fiindcă sărurile Epsom sunt foarte dure pentru rinichi, ca să nu mai pomenim cât de greu se beau. Eu cred că oxidul/citratul de magneziu e o alternativă mult mai sigură şi la fel de eficientă.

Cel mai bine e ca spălătura ficatului/vezicii biliare să se efectueze după spălarea colonului şi rinichilor, deoarece aceste organe de eliminare vor fi mai funcţionale din perspectiva îndepărtării produselor reziduale din ficat/vezica urinară. Să mai remarcăm că diabeticii pot să folosească suc de legume în locul sucului de mere, pentru a reduce creşterea glicemiei, şi trebuie să-şi verifice atent nivelul glicemiei în zilele şi săptămânile ulterioare spălăturilor, deoarece multe persoane raportează ameliorări bruşte ale nivelurilor glicemiei. Cei care au pietre foarte mari ar trebui să consulte un medic înainte de a efectua o spălătură a ficatului.

Cum funcţionează şi la ce să te aştepţi

Uleiul combinat cu lămâia curăţă vezica biliară şi lubrifiază pietrele, în timp ce magneziul ţine intestinele libere şi relaxează ductele biliare, permiţând desprinderea pietrelor. Întrucât vezica biliară e amplasată orizontal în partea dreaptă, faptul că te întinzi pe partea dreaptă în noaptea spălăturii stimulează drenarea bilei din vezica biliară şi înlăturarea pietrelor.

Dimineaţa, la trezire, vei simţi nevoia de a avea un scaun, uneori urgent, deci asigură-te că ai acces rapid la toaletă. Pietrele vor fi încorporate în scaun şi pot fi recuperate dacă îţi pui mănuşi de cauciuc şi sfărâmi scaunul. Pietrele vor pluti la suprafaţă şi le vei putea culege

ca să te lauzi în faţa prietenilor – serios! Nu e vital să vezi ce iese din ficat şi vezica biliară, însă pentru cei care doresc s-o facă e o privelişte uimitoare. De obicei, culoarea pietrelor variază de la verzui la gri, în funcţie de sărurile minerale care le formează, iar mărimea poate varia de la un bob de mazăre la o bilă mare. Textura, mergând de la cauciucată la destul de tare, le arată de obicei vechimea.

Cât de des ar trebui să efectuez această curăţare?

Dacă nu ai spălat niciodată pietrele hepatice/biliare, se recomandă să faci această spălătură o dată la două săptămâni, efectuând patru sau cinci spălări pentru a curăţa complet ductele biliare; după aceea, e bine să faci asta o dată sau de două ori pe an.

CURĂŢAREA PLĂMÂNILOR

Dintre toate organele care susţin viaţa, plămânii sunt, probabil, cei mai remarcabili. Nu numai că transformă aerul pe care-l respirăm în oxigen utilizabil pentru oxigenarea ţesuturilor corpului, dar acţionează şi ca organe de eliminare majore. Prin procesul de respiraţie, elimină cantităţi mari de toxine rezultate din procesul metabolic. Un astfel de produs rezidual este dioxidul de carbon, aşadar, dacă plămânii sunt periclitaţi în vreun fel, de pildă, prin flegmă, acumulare de mucoasă sau circulaţie proastă, care duce la o elasticitate scăzută, detoxificarea plămânilor şi procesele de filtrare încetinesc şi se limitează. Aidoma constipaţiei intestinale, lentoarea plămânilor, care e tot un tip de constipaţie, poate provoca afecţiuni de sănătate în cazul altor organe. Dr. Richard Schulze observă că „organismul pierde circa un litru de apă zilnic doar prin respiraţie". Când plămânii nu funcţionează corect, rinichii depun un efort mai mare, în cele din urmă epuizându-se. Din cauza aerului de proastă calitate respirat, a poluării sau a toxicităţii generale a corpului, plămânii pot deveni suprasolicitaţi, moment în care ai nevoie de o curăţare pulmonară.

Întrucât oxigenul este nutrimentul numărul unu din corpul tău, pare de bun-simţ să îngrijim şi să curăţăm cu regularitate acest organ

uimitor. Toată lumea ştie că putem să trăim luni bune fără mâncare şi câteva zile fără apă ; însă fără suficient oxigen murim în câteva minute, prin urmare, importanţa plămânilor nu trebuie subestimată, funcţionarea lor la capacitate maximă fiind vitală pentru toate celelalte organe de eliminare. În timp ce curăţarea plămânilor poate îmbunătăţi, evident, funcţionarea plămânilor, atenuând astmul, bronşita, dispneea şi o mulţime de boli respiratorii, eu am constatat că poate ajuta şi în cazul constipaţiei, depresiei, oboselii sau chiar al problemelor dermatologice.

Plante medicinale pentru plămâni

Formulele pulmonare eficiente pe bază de plante conţin următoarele trei grupuri de plante :

1. Antitusive (potolesc tusea) ;
2. Astringente (acţiune aderentă asupra membranelor mucoase) ;
3. Expectorante (elimină flegma din piept).

Următoarele plante medicinale au efecte benefice asupra plămânilor noştri :

- Lobelia este probabil una dintre cele mai uimitoare plante medicinale cunoscute de băştinaşii americani. Cunoscută şi ca tutun indian, lobelia curăţă mucusul din plămâni şi din ţesuturile din jur.
- Lumânărica e bogată în fier, magneziu, potasiu, sulf şi vitamine care înmoaie mucusul, fortifică plămânii şi calmează ţesuturile inflamate şi iritate, controlând accesele de tuse.
- Iarba-mare acţionează ca expectorant, ajutându-i pe cei care suferă de tulburări respiratorii, inclusiv astm şi bronşită. Acţionează ca diuretic şi stimulează transpiraţia şi eliminarea.
- Seminţele de fenicul sunt bogate în sulf şi potasiu, acţionând ca antiinflamator, calmând în acelaşi timp membranele mucoase.
- Schinduful înmoaie şi dizolvă masele întărite de mucus acumulat, scoţând reziduurile toxice prin sistemul limfatic, dar şi mucusul şi flegma din plămâni.

- Gura-lupului nu e bună doar pentru sistemul nervos şi detoxificare, ci e şi bogată în nutrimente; creează o sinergie bună cu alte plante, ca feniculul şi schinduful, detoxificând plămânii.
- Lemnul-dulce acţionează ca inhibitor al tusei, expectorant şi laxativ, împiedicând înmulţirea virusurilor nocive şi acţionând ca stimulent asupra glandelor suprarenale. De asemenea, scoate excesul de lichid din plămâni, gât şi organism, calmând inflamaţiile.
- *Justicia adhatoda*, cunoscută în medicina tradiţională indiană ca *adhatoda*, este cel mai eficient curăţitor pulmonar în ayurveda, acţionând atât ca antibiotic, cât şi ca reducător al cantităţii de flegmă; se combină bine cu majoritatea celorlalte plante medicinale şi are acţiune de calmare a bronhiilor şi curăţare a plămânilor.

Postul ţinut cu sucuri de legume (plus cantităţi mai mici de suc de fructe) constituie un alt mod potrivit în care îţi poţi curăţa plămânii fără a folosi medicamente pe bază de plante. Printre sucurile care ajută în mod deosebit curăţarea plămânilor se numără cele de: morcov, ţelină, ceapă şi struguri. Printre ceaiurile de plante medicinale uşor de găsit pentru curăţarea plămânilor se numără cele din: fenicul, schinduf şi lumânărică. Cel mai bine e să efectuezi curăţarea plămânilor după curăţarea colonului, rinichilor şi ficatului, dar în caz de urgenţă poate fi făcută oricând. Întrucât toxinele din intestine şi ficat intră în sângele care merge la plămâni, curăţarea colonului şi ficatului poate rezulta într-un efect de sănătate superior pentru plămâni.

CURĂŢAREA INIMII ŞI A ARTERELOR

Mulţi se întreabă de ce recomandăm mai întâi curăţarea celorlalte organe în loc să trecem direct la curăţarea inimii sau arterelor în cazul în care cineva suferă de probleme cardiace. Multe afecţiuni cardiace sunt cauzate, desigur, de dietă şi de stilul de viaţă, însă de multe ori sunt cauzate şi de sănătatea şubredă a colonului, rinichilor şi ficatului. Deseori începem curăţând în primul rând organele de eliminare, cum ar fi colonul şi rinichii. Asta pentru că, dacă colonul e înfundat ori

dacă rinichii nu filtrează sângele cum trebuie şi treci la detoxificarea sau spălătura ficatului, de cele mai multe ori repui în circulaţie toxinele, cauzând şi mai multe probleme. Numeroase cărţi care propun spălătura sau curăţarea ficatului ca pe un panaceu nici măcar nu pomenesc acest aspect important. De aceea, în majoritatea cazurilor, recomandăm curăţarea colonului şi rinichilor înaintea ficatului, astfel încât colonul să elimine toxinele pe calea excreţiei şi rinichii să nu fie nevoiţi să se forţeze cu filtrarea sângelui în timp ce curăţăm ficatul. După curăţarea acestor organe sau pe parcursul procesului de curăţare există substanţe speciale care ajută la epurarea arterelor şi îmbunătăţesc considerabil ritmul cardiac, atât prin regresul afecţiunilor cardiace, cât şi prin prevenirea lor.

Curăţarea inimii

Muşchiul inimii şi arterele se pot curăţa, fapt ce previne bolile cardiace şi arterioscleroza. Iată câteva formule utile pentru curăţarea pompei sangvine a organismului tău :

Formule cu vitamina C, lizină şi prolină : Heart Technology produce o formulă brevetată pentru inimă, dezvoltată de dr. Linus Pauling şi numită Heart Tech, pentru remiterea bolilor cardiace. Numită deseori „terapia Linus Pauling" sau „nutriţie ortomoleculară", această terapie are la bază faptul că bolile cardiace şi arteriale sunt cauzate de o formă cronică de scorbut, în care arterele se rup gradual ori sunt lezate din cauza lipsei de ascorbaţi şi pot fi vătămate de insulină. Apoi organismul foloseşte colesterolul pentru a repara aceste leziuni. Se ştie că insulina oxidează colesterolul, făcându-l să se grupeze, cauzând cheaguri. Această terapie curăţă arterele de depozite şi stimulează repararea leziunilor arteriale. Aminteşte-ţi că placa se găseşte pe pereţii arteriali, şi nu în vene, iar diferenţa dintre artere şi vene poate explica de ce se întâmplă asta. Arterele trebuie să se dilate şi să se curbeze constant pentru a face loc fluxului de sânge la fiecare bătaie a inimii şi să se contracte între bătăi, aşadar, dacă pereţii devin rigizi, vor începe să plesnească ; corpul vindecă aceste crăpături umplându-le cu colesterol.

***Terminalia arjuna* (arjuna) şi gugul:** Ambele plante ayurvedice sunt întrebuinţate de peste 2.700 de ani pentru tratarea bolilor cardiace, fiind eficiente în scăderea nivelului de colesterol rău, atenuarea anginei şi bolilor cardiace şi curăţarea arterelor. Într-un studiu din 2001, arjuna a surclasat vitamina E într-un un test randomizat controlat cu placebo. După numai 30 de zile de suplimentare cu *T. Arjuna*, nivelul de colesterol „rău" la indivizii din grupul testat s-a micşorat în medie cu 25,6%, cu o scădere corespondentă de 12,7% în colesterolul total. Grupurile care au primit fie placebo, fie vitamina E de 400 U.I. nu au prezentat vreo modificare semnificativă în niciuna dintre măsurători[1].

SSKI: Această substanţă uimitoare (pe care am descris-o şi mai devreme în acest capitol), o soluţie saturată de iodură de potasiu disponibilă şi în formă lichidă, şi sub formă de tablete, nu numai că omoară patogenii şi protejează împotriva intoxicării cu radiaţii, ci dizolvă şi acumulările de depozite de grăsime din sistemul arterial. Într-un articol publicat pe website-ul lui şi intitulat „Iodide", medicul Jonathan Wright, fondator şi director al Clinicii Tahoma, o clinică holistică din statul Washington, povesteşte că, pe când făcea studiile medicale preliminare la Universitatea Harvard, unul dintre profesorii lui, Louis Feiser, a considerat important să le demonstreze lui şi tuturor celorlalţi studenţi că iodul şi iodura fac uleiurile, grăsimile şi cerurile (colesterolul este de fapt o ceară) mai solubile în apă. I-a îndemnat să-şi amintească acest lucru în practicile lor medicale, deoarece era sigur că nu se preda la şcoala de medicină. Tuturor celor care suferă de obstrucţii aterosclerotice medicul Wright le recomandă şase picături de SSKI, precum şi o abordare comprehensivă, înglobând nutriţia, dietele şi stilul de viaţă.

1. R. Gupta, S. Singhal, A. Goyle şi V.N. Sharma, „Antioxidant and hypocholesterolaemic effects of *Terminalia arjuna* tree-bark powder: A randomised placebo-controlled trial", în *Journal of the Association of Physicians India*, 49, 2001, pp. 231-235.

Doze foarte mari de omega-3 (utilizând ulei de in, de perilla sau de cânepă) : Mulţi dintre noi cunoaştem efectele acizilor omega-3 în ce priveşte subţierea sângelui şi scăderea colesterolului, motiv pentru care somonul, sardinele şi macroul, la fel ca uleiurile de peşte, sunt promovate ca fiind benefice pentru inimă. Totuşi, în loc să mâncăm cantităţi copioase de peşte scump sau uleiuri de peşte, care adesea sunt poluate, putem obţine omega-3 din surse vegetale. În mod obişnuit, celor care suferă de boli cardiace şi arteriale serioase le recomandăm minimum o lingură de ulei de in, de perilla sau de cânepă de două ori pe zi.

Formula chelării orale : EDTA înseamnă acid etilendiaminotetraacetic, un acid aminopolicarboxilic solid, incolor şi solubil în apă care serveşte drept agent chelator ; se află pe lista de medicamente esenţiale a Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii şi este considerat una dintre cele mai importante medicaţii necesare într-un sistem elementar de sănătate. Pe lângă includerea grăsimilor omega-3 de provenienţă vegetală, pentru terapia de chelare e recomandată folosirea unui produs care conţine EDTA printre ingredientele principale, într-o formulă patentată care conţine şi SSKI, B_6, B_{12}, folat, plus niveluri ridicate de vitamina C şi lizină. Pentru o eficienţă maximă a chelării, se recomandă de asemenea să includeţi varec din abundenţă şi pectină de citrice modificată (PCM), deoarece s-a dovedit că ambele sunt excelente pentru eliminarea mercurului şi a altor metale toxice din sânge şi ţesuturi. O formulă completă ar trebui să conţină niveluri maxime din ingredientele despre care s-a demonstrat că detoxifică metalele grele, astfel încât să cureţe arterele, scăzând totodată nivelurile de homocisteină şi proteina C reactivă, care sunt indicatori mai importanţi decât colesterolul pentru bolile cardiace.

OȚETUL DIN CIDRU DE MERE BRUT, NEPASTEURIZAT

S-ar putea ca oţetul din cidru de mere brut, nepasteurizat să fie cel mai bun şi mai ieftin detoxifiant pe care îl poţi folosi. Hipocrat, încă din anul 400 î.Hr., folosea oţetul din cidru de mere pentru a-i vindeca pe mulţi dintre pacienţii lui. Dacă consumi zilnic oţet din cidru de mere, alergiile tale se vor ameliora, pielea va căpăta o strălucire

sănătoasă, tinerească şi vei digera mâncarea mai uşor, ceea ce-ţi va conferi mai multă energie în ansamblu. La fel, oţetul brut din sevă de cocos, descris în capitolul 3, reprezintă un substitut excelent şi, în multe privinţe, superior oţetului din cidru de mere datorită conţinutului său mai ridicat de nutrimente.

Oţeturile brute sunt folosite de veacuri pentru vindecarea bolilor, nu doar pentru probleme medicale specifice, ci şi pentru îmbunătăţirea stării de sănătate, pentru detoxificarea organismului şi pentru tratarea unei game largi de afecţiuni asociate cu toxinele şi aciditatea. În Asia, oţetul e numit adesea „cel mai bun prieten al plantelor medicinale chinezeşti", deoarece e întrebuinţat frecvent la procesarea preparatelor pe bază de plante. Este folosit cu succes şi în medicina chineză modernă. Originile istorice ale oţetului nu se cunosc cu exactitate ; probabil a fost descoperit când strămoşii noştri au constatat că vinul expus la aer se acreşte, transformându-se astfel în oţet. Se numără printre cele mai vechi alimente şi medicamente, fiind binecunoscut pentru proprietăţile sale vindecătoare.

Oţetul brut din cidru de mere sau din cocos e faimos fiindcă tratează deranjamentele digestive, fiind de asemenea destul de eficient în cazurile de gripe/răceli, alergii, imunitate scăzută, infecţii, boli de piele, tensiune arterială crescută, obezitate, reflux gastroesofagian, diabet, pierdere în greutate şi artrită. E unul dintre remediile folosite astăzi cu cel mai mult succes pentru detoxificare şi vindecarea bolilor, nu doar în cazul oamenilor, ci şi în medicina veterinară.

Procesul fabricării oţetului brut din cidru de mere presupune fermentarea sucului de mere în vin sau cidru ; acesta e lăsat apoi să fermenteze a doua oară, până când alcoolul se amestecă cu oxigenul din aer, transformând lichidul în acid acetic şi apă. Se spune adesea că oţetul din cidru de mere este unul dintre cele mai desăvârşite alimente ale Mamei Natură, deci e întru câtva firesc ca oţetul din cidru de mere medicinal să conţină şi „mama", termen care se referă la sedimentul lăptos de pe fundul sticlei de oţet din cidru de mere, care nu ar trebui confundat cu oţetul din cidru de mere produs în mod comercial (care nu este lăptos), procesat, care nu-i bun decât pentru gust, murat şi curăţenie. Doar oţetul care conţine „mama" poate fi întrebuinţat ca medicament, deoarece are minerale benefice (îndeosebi potasiu), acizi malici şi tartrici şi enzime intacte.

Unul dintre cele mai importante minerale pentru detoxificarea organismului este potasiul, iar pentru acesta nu există sursă mai bună decât oţetul crud din cidru de mere. Principala funcţie a potasiului este să stimuleze creşterea celulară şi să înlocuiască celulele moarte. La fel ca sucul de lămâie, care are acelaşi gust acru, oţetul din cidru de mere se transformă prin digestie în cenuşă alcalină, având aşadar un efect puternic alcalinizator în organism. Oţetul brut din cidru de mere acţionează în organism ca un tampon, deoarece acidul acetic reacţionează cu compuşii bazici sau acizi, formând un acetat, şi, în felul acesta, făcându-i mai biodisponibili pentru utilizarea lor de către organism. Se ştie că oţetul din cidru de mere distruge microorganismele şi virusurile, împiedicând concomitent otrăvurile să ajungă la restul sistemelor din corp. S-a demonstrat că inhibă dezvoltarea bacililor gram-negativi, *Pseudomonas*, şi a candidei. Natura acidă a oţetului transformă tractul digestiv într-un mediu neplăcut pentru bacterii şi ciuperci. La fel ca alimentele fermentate tradiţionale, de pildă, kimchi coreean, varza murată şi natto japonez, oţetul din cidru de mere acţionează ca un stimulent al proliferării bacteriilor probiotice în colon.

Doze

În general, se recomandă să iei două linguri de oţet brut din cidru de mere (sau oţet brut de cocos) diluat în 236 ml de apă caldă de două ori pe zi. Soarbe-l încet şi savurează aroma naturală a acestui produs vindecător natural. Se poate adăuga miere sau un alt îndulcitor natural ori o felie de ghimbir pentru a obţine o băutură. Pe lângă consumul în scopul îngrijirii cotidiene, pierderii în greutate şi echilibrării pH-ului, e deosebit de util în cazul unei afecţiuni acute, precum răceala/gripa sau infecţia amigdalelor.

PERIAJUL USCAT AL PIELII

Pielea este cel mai mare organ de eliminare al corpului, la majoritatea adulţilor măsurând aproximativ doi metri pătraţi. Este o membrană cutanată puternică, dar suplă, care ne protejează de microbii

din exterior şi ne încălzeşte sau ne răceşte, pe lângă faptul că detoxifică organismul eliminând toxinele prin procesul natural de transpiraţie. În medicina tradiţională se consideră că pielea se află într-un raport strâns cu plămânii ; de fapt, pielea este o extensie a lor deoarece şi ea respiră, spunându-se că starea plămânilor se reflectă în aspectul pielii şi viceversa. Faptul că pielea are numeroase funcţii, de la protejarea ţesuturilor interne la reglarea temperaturii corpului şi la rolul de organ de eliminare, înseamnă că, dacă pielea se blochează într-un fel sau altul, poate provoca îmbolnăvirea, asta întâmplându-se adesea. Sistemul limfatic, cam la fel ca straturile superficiale ale pielii, prezintă o reţea de vase capilare şi vase sangvine subţiri, conţinând şi ducte şi organe glandulare, precum amigdalele, apendicele, timusul şi splina. Laolaltă, toate acestea ajută la curăţarea şi întreţinerea lichidelor din organism. De asemenea, reţeaua limfatică transportă lipide, proteine şi alte substanţe în sistemul circulator şi, în metabolismul normal, filtrează toxinele din vasele capilare. Vezi aşadar de ce e atât de important să monitorizăm acest sistem, adică pielea. Acestea fiind spuse, periajul uscat al pielii constituie o modalitate extraordinară de a stimula circulaţia limfatică, îmbunătăţind funcţiile dermice de zi cu zi.

Periajul uscat al pielii este o metodă tradiţională foarte eficientă de stimulare a circulaţiei periferice, de exfoliere şi ameliorare a circulaţiei limfatice ; dă rezultate grozave împotriva celulitei şi a multor altor afecţiuni de sănătate. Eu recomand periajul uscat al pielii o dată sau de două ori pe săptămână, înainte de baie, periind întotdeauna cu mişcări *înspre* zona inimii. De asemenea, periajul pielii stimulează meridianele şi ţesuturile conjunctive, influenţând astfel organele şi glandele interne. Periile concepute special în acest scop sunt făcute din fibre vegetale rigide şi se găsesc în mai toate magazinele de produse naturiste. Dr. Bernard Jensen face cele mai bune perii din câte am văzut până acum – de o calitate excelentă. De obicei se găsesc două tipuri : peria de corp conţine fibre tari, rigide, pe când peria pentru pielea facială e mult mai moale.

E important să reţinem că aceste perii nu trebuie udate niciodată ; nu trebuie confundate cu periile de duş exfoliante, care seamănă cu ele.

DETOXIFICARE LIMFATICĂ PE TRAMBULINA ELASTICĂ

Până şi NASA e de acord că minitrambulina elastică pentru interior reprezintă probabil unul dintre cele mai uşoare, mai eficiente şi mai benefice exerciţii din câte există. Un studiu realizat în 1980 de Divizia de Cercetare Biomecanică din Centrul de Cercetare NASA-Ames a descoperit că, „la niveluri similare ale frecvenţei cardiace şi ale consumului de oxigen, magnitudinea stimulilor biomecanici este mai evidentă în cazul salturilor pe o minitrambulină elastică decât al alergatului, o descoperire ce ar putea fi de folos în identificarea parametrilor de accelerare necesari pentru proiectarea unor proceduri curative pentru evitarea decondiţionării la persoanele expuse la imponderabilitate”[1].

Exerciţiile pe minitrambulina elastică sunt delicate cu articulaţiile gleznelor, genunchilor şi şoldurilor, spre deosebire de alergare, şi prezintă multe alte beneficii pe care alergatul şi mersul pe bicicletă nu le oferă. Le poţi face la birou ori acasă, în timp ce asculţi muzică sau te uiţi la un documentar la televizor. Multe persoane ar putea să creadă că, din cauză că gravitaţia trage lucrurile în jos, acţiunea de a sări ar putea provoca acumularea limfei în glezne, cauzând accentuarea umflării, însă de fapt se întâmplă exact invers. În mod foarte inteligent, Mama Natură a creat în ductele limfatice un sistem de supape care permite circulaţia fluidelor tale corporale în susul picioarelor. Asta necesită o mişcare corporală care să se opună gravitaţiei. Salturile în sus şi în jos pe o minitrambulină elastică lucrează muşchii, ajutându-i să se opună forţelor gravitaţiei. Spre deosebire de utilizarea unei trambuline obişnuite, scopul nu e să sărim cât mai sus şi să facem acrobaţii ; mişcarea nu tocmai înaltă pe verticală produce ameliorări majore în circulaţia sangvină şi limfatică, capacitatea pulmonară,

1. A. Bhattacharya, E.P. McCutcheon, E. Shvartz şi J.E. Greenleaf, „Body acceleration distribution and O_2 uptake in humans during running and jumping”, în *Journal of Applied Physiology*, 49, nr. 5, 1980, pp. 881-887.

eficienţa cardiovasculară, circulaţia la nivelul inimii, sănătatea articulaţiilor, pierderea în greutate, digestie, detoxificare şi reducerea stresului, având multe alte beneficii. În plus, e distractiv! Începe exersând zece minute pe zi şi creşte treptat timpul până la 30 de minute. Pe minitrambulina elastică poţi efectua, de asemenea, antrenamente intermitente, cu sărituri foarte vioaie timp de două minute, urmate de un minut de repaus, realizând aproximativ opt cicluri.

HIDROTERAPIE EFICIENTĂ ACASĂ

Ar fi multe de spus despre clasicele duşuri fierbinţi şi reci. Oricât de simplu ar părea, beneficiile sunt numeroase. Stimularea sistemului limfatic, activarea circulaţiei sangvine, optimizarea sănătăţii pielii şi detoxificarea organismului sunt doar câteva dintre beneficiile acestei practici. Dr. Richard Schulze confirmă: „Cea mai rapidă, mai puternică şi mai eficientă metodă de a stimula circulaţia sangvină şi limfatică este aplicarea apei fierbinţi şi reci". Am observat cum mulţi dintre clienţii noştri şi-au ameliorat problemele de circulaţie şi au redus rigiditatea articulaţiilor doar prin intermediul terapiei cu apă fierbinte şi rece.

Dacă la finalul unui duş folosim apă foarte rece, după ce am alternat apa fierbinte şi apa rece, pielea noastră devine mai sănătoasă, stimulând în acelaşi timp şi organele interne, şi meridianele. Schimbările de temperatură de la suprafaţa pielii activează electric punctele-cheie de acupunctură din tot corpul. Dacă la început nu poţi tolera apa foarte fierbinte şi foarte rece, încearcă să faci duşuri calde şi reci, crescând treptat diferenţa de temperatură. După cum sănătatea organelor interne (în special a aparatului digestiv) poate afecta calitatea pielii, şi stimularea suprafeţei pielii poate afecta starea de sănătate internă.

În mod similar, „îngheţarea coloanei" implică frecţionarea uşoară a întregii coloane cu bucăţele netede de gheaţă. Procesul scoate la iveală eventualele discordanţe vertebrale şi reprezintă un minunat remediu casnic pentru activarea pompei craniosacrale, îmbunătăţind totodată circulaţia locală a sângelui în coloană şi a lichidului rahidian. Zonele care au o culoare roşiatică pe suprafaţa pielii, deasupra oaselor

vertebrale, indică o circulaţie deficitară, cauzată în principal de compresie. Odată ce depistăm zonele vertebrale blocate, pentru tratarea problemei se pot utiliza tehnici adecvate de masaj, tratament osteopatic, Tao Yin sau terapie yoga. Coloana vertebrală aproape că poate fi considerată un organ, deoarece găzduieşte sistemul nervos central, care controlează toate celelalte organe.

UROPATIA (TRATAMENTUL CU URINĂ)

Un fost prim-ministru al Indiei, respectatul şi regretatul Morarji Desai, a declarat cu curaj şi convingere în faţa lumii că bea urină şi că practica cu regularitate terapia cu urină, acesta fiind secretul longevităţii şi sănătăţii lui înfloritoare pe tot parcursul vieţii (a murit cu puţin înainte de a împlini 100 de ani, în 1995). Deşi scepticii, deloc puţini la număr, iau în derâdere această terapie de detoxificare, cei care au încercat-o sau au studiat proprietăţile medicinale ale urinei nu au nicio îndoială că această terapie simplă are beneficii nemaipomenite. Nu e surprinzător că Wikipedia lansează un atac moderat la adresa ei, fără să spună că e periculoasă, ci afirmând că nu funcţionează şi dând ca referinţe linkuri spre website-uri pseudosceptice care demască şarlatania. Chiar dacă ideea terapiei cu urină ţi se pare dezgustătoare, nu îţi cerem decât să citeşti ce avem de spus aici şi să cercetezi pe cont propriu cazurile celor care s-au vindecat de cancer şi de multe alte boli folosind-o, dar şi ale medicilor curajoşi care au întrebuinţat-o cu succes în practica lor medicală.

Noi înşine am folosit mai toată viaţa terapia cu urină, deoarece în copilărie am fost trataţi de pişcături de insecte şi înţepături de meduză prin aplicarea externă a urinei. Decenii la rând am recomandat-o cu succes, atât timp cât a fost efectuată în mod corect, în cabinetele şi în învăţăturile noastre. De fapt, într-o bună zi s-ar putea să salveze viaţa ta ori a unei persoane dragi ţie. Uropatia este o practică străveche, respectată. În Vede e numită Shivambu Kalpa, „elixirul lui Shiva”, deoarece Shiva era recunoscut pentru faptul că recomanda terapia zilnică cu urină, afirmând că îi conferea forţa şi starea lui bună de sănătate. De acord, poate unii se gândesc : „Mare

brânză, deci scrie despre asta într-un text străvechi". Ei bine, să aruncăm o privire la ştiinţa din spatele acestei practici.

Urina este un produs apos, steril al incredibilului sistem de filtrare al corpului – rinichii – şi se compune din aproximativ 95% apă, 2,5% uree şi 2,5% ioni, vitamine, enzime, minerale, bicarbonaţi, hormoni, anticorpi şi alte oligoelemente – fără absolut niciun reziduu, deci este un leac curat, netoxic. După apă, ureea este al doilea element întâlnit în urină, ca preponderenţă. Ureea se produce sintetic, la o scară de aproximativ o sută de milioane de tone pe an în toată lumea, şi se utilizează în produsele cosmetice, în produsele pentru albirea dinţilor, în medicamente şi creme dermatologice, în îngrăşăminte, în furaje pentru animale, în diverse tipuri de plastic şi în adezivi. Cu toate că ureea în cantităţi mari poate fi toxică dacă este injectată intravenos, terapia cu urină nu presupune nici injectarea şi nici pătrunderea directă a ureei în circulaţia sangvină. Deşi ureea sintetică poate provoca iritaţii ale pielii, urina naturală proprie nu face asta. Ba chiar ureea este un leac aprobat de Administraţia Americană pentru Alimente şi Medicamente, fiind utilizată în multe medicamente din ziua de azi ! Datorită proprietăţilor antineoplazice (contra tumorilor) remarcabile şi vaste, ureea a fost studiată pe larg în vederea utilizării în tratamentele împotriva cancerului şi în prezent se foloseşte în unele medicamente în acest sens. Medicina convenţională foloseşte cu succes compusul medical glicozidă, care conţine uree, în tratarea diabetului insulinodependent şi noninsulinodependent. Cu toate acestea, lumea are unele dubii cu privire la eficienţa terapiei cu urină (uree).

Întrebarea pe care o aud cel mai des este : „Dacă urina e aşa bună, atunci de ce corpul o elimină ?". Cu alte cuvinte, de ce corpul evacuează nutrimente valoroase, apă, hormoni, enzime etc., care sunt vitale pentru funcţionarea lui ? Rinichii produc şi excretă urina ca pe o modalitate de a înlătura din sânge anumite elemente care pur şi simplu nu sunt necesare în momentul respectiv. Să luăm următorul exemplu : după nişte exerciţii fizice, bei două pahare mari cu apă ; probabil astfel ai înghiţit mai multă apă decât are corpul tău nevoie. Aşadar, rinichii echilibrează cantitatea de apă adusă în circulaţia sangvină prin consumul excesiv şi elimină prin urină toată cantitatea de apă din sânge care nu e necesară în momentul respectiv. Deşi apa

este un element care susţine viaţa corpului tău, organismul nu poate face faţă decât unei anumite cantităţi într-un moment oarecare, prin urmare, se debarasează de surplus. Celelalte materii din urină sunt prezente cam din acelaşi motiv.

În termeni medicali, urina se numeşte *ultrafiltrat plasmatic*, o parte purificată a sângelui, fabricată de rinichi, a căror funcţie primară nu e excreţia, ci reglarea cantităţii elementelor din sânge. Urina este literalmente produsul secundar al filtrării sângelui, nu o filtrare a deşeurilor. Sângele trece prin ficat şi este purificat, substanţele toxice sunt înlăturate şi trimise în intestine pentru a fi eliminate sub formă de reziduuri, după care acest sânge purificat trece printr-un proces de filtrare în rinichi. Aici, excesul de apă, săruri, vitamine, minerale, enzime, anticorpi, uree şi alte elemente care nu sunt necesare pe moment formează urina. Funcţia rinichilor e să menţină echilibrul numeroaselor elemente din sânge. Datorită acestui proces de reglare realizat de rinichi, putem mânca sau bea mai mult decât are nevoie organismul nostru într-un anumit moment.

Gustul urinei e neobişnuit, dar nu dezgustător, şi se schimbă în funcţie de ce mănânci şi bei, aşadar diferă în fiecare zi. Pe mulţi nu-i deranjează gustul, altora le place, în timp ce unora li se pare greu de suportat la început ; toţi cei care încearcă se obişnuiesc într-o perioadă scurtă de timp şi nu mai au probleme cu asta.

Există diverse moduri prin care poţi introduce tratamentul cu urină în regimul tău de sănătate :

- În timpul duşului, fă mâinile căuş şi urinează în ele, apoi ia o gură bună, clăteşte bine cavitatea bucală cu ea, făcând de asemenea o gargară sănătoasă. E benefică pentru gură, dinţi şi problemele cu gâtul, dar şi pentru starea generală de sănătate. Dacă eşti gata s-o testezi imediat, încearcă să iei o sorbitură şi să înghiţi, dar, dacă nu eşti tocmai pregătit pentru asta, poţi s-o scuipi şi apoi să-ţi clăteşti gura cu apă.
- Poţi să-ţi speli şi să-ţi exfoliezi toată faţa cu ea în timp ce faci duş. Las-o pe faţă câteva minute, apoi fă duş ca de obicei ; nu va lăsa niciun miros rezidual. E fantastic pentru acnee şi alte boli de piele.

- Urinează într-o cană şi aplică pe faţă deasupra chiuvetei ; lasă să acţioneze cinci minute, apoi spală cu apă sau cu un săpun natural. Dacă ai o problemă dermatologică, aplică urină pe zona respectivă când eşti în cabina de duş, permite-i să acţioneze cinci minute, apoi o poţi spăla cu apă sau o poţi lăsa pe piele.
- Urinează într-o cană şi toarnă urina într-o sticlă goală, curată, de picături. Foloseşte-o proaspătă în fiecare zi, ca picături de ochi pentru afecţiunile oculare sau ca picături de urechi pentru problemele specifice. Repetă de câteva ori zilnic. Face minuni pentru conjunctivită, urcioare, infecţii ale urechii şi multe alte probleme. Ajută de asemenea la oprirea progresului cataractei (aşa cum a afirmat fostul prim-ministru indian Morarji Desai).
- La duş, urinează într-o cană mare de cupru, spală-ţi şi masează-ţi părul timp de câteva minute, apoi clăteşte cu apă, pentru a avea un păr strălucitor, a te vindeca de mătreaţă ori a preveni căderea părului sau calviţia prematură.
- Pentru uz intern normal, urinează într-o cană, în orice moment al zilei, şi bea o gură zdravănă, crescând treptat cantitatea până la câteva guri. Fă asta o dată pe zi dacă eşti sănătos sau de câteva ori pe zi în perioadele de îmbolnăvire uşoară.
- Pentru bolile cronice, precum diabetul sau cancerul, consumă cel puţin un litru zilnic. Bineînţeles, această metodă trebuie utilizată în combinaţie cu un tratament medical complet, şi nu ca o cură separată. Asigură-te că eşti monitorizat de medicul tău (în cazul în care se arată înţelegător faţă de acest tratament), colaborând totodată cu un practician specializat în terapia cu urină.

Deşi unii spun că ar trebui să utilizezi urina din jetul matinal mijlociu şi alţii spun că nu ar trebui să faci asta, în realitate nu prea contează. Foloseşte-o oricând şi oriunde. Urina a ajutat în recuperarea din multe boli. Prezintă siguranţă în cazul tuturor aplicărilor externe pe piele, însă pentru uzul intern are într-adevăr câteva contraindicaţii. Se recomandă de asemenea să-ţi îmbunătăţeşti dieta şi să renunţi la substanţele toxice în timpul terapiei cu urină. Acestea fiind

spuse, cei care sunt dependenţi de diferite substanţe, în special alcoolicii, pot fi ajutaţi în multe cazuri să le reducă şi să le elimine prin terapia cu urină.

Precauţii şi contraindicaţii :

- Întrucât medicamentele prescrise sunt eliminate în urină, dacă iei medicamente, le vei recicla, deci trebuie să ai grijă să nu provoci un supradozaj cu medicamentele luate. În majoritatea cazurilor s-ar putea să fie nevoie să reduci dozele, cu ajutorul medicului.
- Pe lângă aceasta, nu se recomandă în cazul unei infecţii de tract urinar. Pentru această problemă recomandăm consumul de oţet din cidru de mere, argint coloidal şi antibiotice pe bază de plante medicinale, precum extractul din frunze de măslin sau formule pe bază de plante medicinale de la un doctor specializat în naturopatie, în medicina chinezească sau în ayurveda. După ce infecţia de tract urinar se vindecă şi urina este, prin urmare, curăţată, poţi utiliza fără riscuri terapia cu urină.
- Persoanele cu boli renale ar trebui să-şi consulte mai întâi medicul, însă de obicei pot practica terapia cu urină fără probleme şi cu rezultate bune luând doar câteva picături de trei ori pe zi, ca doză homeopatică.
- Nu folosi terapia cu urină dacă eşti însărcinată.

Al cincilea vindecător nemuritor – Lu Tung-Pin

Nu-ţi mai otrăvi trupul

„O persoană se va însănătoşi când se va sătura să fie bolnavă."

Lao Zi, *Tao Te Qing*

Vindecarea care se petrece prin eliminarea toxinelor din corp e simbolizată de Lu Tung-Pin, numit şi Strămoşul Lu. Probabil e cel mai cunoscut dintre toţi Nemuritorii, uneori fiind considerat conducătorul lor. Emblemele lui sunt sabia magică cu două tăişuri, care risipeşte răul şi îi dă puterea de a se face nevăzut, şi un pămătuf din păr de cal care-i permite să zboare în văzduh. E îmbrăcat şi onorat ca un cărturar, eroul minunatei înţelepciuni care sălăşluieşte pe Stork Peak, deşi, ca toţi ceilalţi Nemuritori, are excentricităţile lui, şi anume faptul că e afemeiat şi înclinat spre chefuri cu băutură. Uneori este înfăţişat cu un tigru. Povestea spune că Lu Tung-Pin a trecut prin zece probe pe drumul spre transcenderea limitărilor corpului său omenesc. La a patra încercare i s-a poruncit să păzească oile în munţi. Un tigru s-a năpustit spre el şi oile lui îngrozite, însă Lu Tung-Pin s-a aşezat între tigru şi oi, iar tigrul s-a retras, fapt care simbolizează capacitatea acestui Nemuritor de a îmblânzi forţele sălbatice ale naturii.

Legenda spune că Lu Tung-Pin s-a născut în secolul al VIII-lea d.Hr. A fost un cărturar confucianist care s-a convertit la taoism după ce Nemuritorul Chung-Li Chuan l-a iniţiat în secretele alchimiei interne. Poate străbate mii de kilometri într-o clipită în căutarea celor cu inimă

bună, îndeosebi a celor care-şi riscă tihna şi bunăstarea pentru a-i ajuta pe cei aflaţi la ananghie. După ce descoperă astfel de persoane exemplare, îşi foloseşte puterile supranaturale ca să le ajute să se transforme în Nemuritori taoişti.

Acest Nemuritor reprezintă elementul Lac sau Mlaştină, element responsabil de drenajul reziduurilor din zonele inferioare ale corpului nostru. Trebuie să reţinem că, dacă folosim substanţe toxice, ele se vor instala în zonele inferioare ale organismului – sau în „şanţurile" lui –, unde se pot altera şi pot provoca boli. Acest fapt ar putea fi temelia pe care stă medicina modernă.



Fig. 5.1. *Lu Tung-Pin (Lu Dong Bin)*

SUNT MICROBII ADEVĂRATA PROBLEMĂ?

Principalul motiv pentru care includem această discuţie despre microbi este convingerea comună şi incorectă că, dacă avem ghinion, vom căpăta un soi sau altul de bacterii şi ne vom pricopsi cu o răceală sau cu o gripă. Adevărul este că natura le-a dat bacteriilor un scop, iar acest scop este eliminarea reziduurilor din organism. Un exemplu bun este modul în care acţionează microbii în ciclul descompunerii plantelor sau animalelor moarte, redându-le solului şi îmbogăţindu-l cu minerale pentru ca o viaţă nouă să poată începe. Muştele nu trăiesc într-o ladă de gunoi curată. Microbii au un scop – să mănânce reziduurile –, aşadar, dacă organismul tău se infectează regulat cu microbi, înseamnă că este supraîncărcat cu reziduuri sau toxine ; simplu ca bună ziua.

Stresul, mâncatul în exces şi consumul de alimente rafinate în mod nenatural, cu un conţinut bogat de glucide rafinate şi carbohidraţi complecşi, supraîncarcă sistemul, astfel încât acesta ajunge împovărat de reziduuri acide pe care corpul nu le poate elimina suficient de rapid prin organele de eliminare precum plămânii, pielea, rinichii şi intestinele. Acest scenariu simplu este una dintre cauzele fundamentale ale imunităţii scăzute şi explică prevalenţa atâtor infecţii şi boli ale sistemului imunitar în zilele noastre. Ca să clarificăm confuzia o dată pentru totdeauna, să ne uităm la câteva date.

„Teoria îmbolnăvirii din cauza microbilor" – iar aici punem accentul pe cuvântul *teorie* –, propusă de Louis Pasteur în secolul al XIX-lea, sugerează că bolile apar din infecţii produse de microbi transmişi prin aer şi aşa mai departe. Ideea propune în mod fals că organismul uman e steril (o glumă de proporţii în ziua de azi) şi că microbii atacă organismul nostru nevinovat, de parcă noi am fi nişte sărmane victime. Se pare că Pasteur însuşi şi-a dezminţit teoria spre sfârşitul vieţii. Christopher Bird, autorul volumului *The Secret Life of Plants* şi al altor cărţi, povesteşte că, „pe patul de moarte, Louis Pasteur... a declarat... că microbul nu e nimic, terenul e totul". Cu toate acestea, teoria microbilor a prins, iar sistemul medical convenţional o prezintă în continuare ca pe un adevăr, afirmând că răspunsul la vindecarea

unei boli stă în găsirea pilulelor corecte pentru a ataca bestiile de microbi. Se mai întreabă cineva de ce industria farmaceutică a lăudat teoria îmbolnăvirii din cauza microbilor şi a personificat fiinţa umană ca pe un semizeu, în loc să ne înveţe că doar culegem ce semănăm?

Deşi medicina modernă şi industria farmaceutică ne-au surprins cu medicamente analgezice avansate şi cu tehnici chirurgicale uimitoare, ele n-au reuşit să găsească un răspuns la numeroasele boli care există astăzi şi, practic, la nicio boală degenerativă. De fapt, cazurile de boli degenerative, ca afecţiunile cardiace şi cancerul, se înmulţesc anual cu sutele de mii, în ciuda tuturor medicamentelor, tehnologiei de diagnosticare şi procedurilor chirurgicale cu laser. De exemplu, rata cu care diabetul afectează indivizi, chiar tineri, e alarmantă. În aceeaşi ordine de idei, în ciuda tuturor antibioticelor şi vaccinurilor sofisticate, bolile infecţioase se înmulţesc. Ca să ţină pasul şi să nu lase impresia că nu ştie ce se petrece, sistemul medical vine cu denumiri noi pentru toate virusurile vechi, ca SIDA, candida, sindromul de oboseală cronică şi fibromialgie, şi, concomitent, ne promite an de an că în curând va apărea o pilulă magică ce va vindeca toate aceste boli.

Cele două teorii opuse: a lui Pasteur şi a lui Béchamp

Să trecem în revistă cele două teorii despre boală propuse la vremea descoperirii microbilor. Acestea le aparţin bine-cunoscutului Louis Pasteur şi mai puţin cunoscutului Antoine Béchamp, unul dintre cei mai de seamă savanţi francezi. Teoria unuia se baza pe fapte, a celuilalt, pe o pură ipoteză, fapt admis de Pasteur, după cum am văzut, pe patul de moarte.

Teoria lui Pasteur:

- O boală e declanşată de un atac al microorganismelor externe.
- În general, trebuie să ne păzim de toate microorganismele.
- Funcţia microorganismelor e consecventă.
- Formele şi culorile microorganismelor sunt întotdeauna aceleaşi.
- Fiecare boală e asociată cu un anumit microorganism.
- Microorganismele sunt cauza principală a bolii.

- Boala poate „lovi” pe oricine oricând.
- Ca să prevenim boala, trebuie să „construim defensive”.

Teoria lui Béchamp :

- O boală e cauzată de microorganisme aflate în interiorul celulelor corpului.
- Funcţia normală a acestor microorganisme intracelulare este să construiască şi să participe la procesele metabolice ale corpului.
- Scopul schimbărilor acestor organisme este, de asemenea, să participe la procesele catabolice (de dezintegrare) ale organismului-gazdă.
- Microorganismele au capacitatea de a-şi altera formele sau culorile pentru a reflecta mediul care le înconjoară.
- Fiecare boală e asociată cu o anumită condiţie a gazdei.
- Microorganismele nu pot cauza îmbolnăvirea decât atunci când sănătatea organismului-gazdă se deteriorează.
- Boala e stimulată de condiţiile nesănătoase din corp.
- Pentru a preveni îmbolnăvirea, trebuie mai întâi să creăm sănătatea.

Ipoteza lui Pasteur nu era nouă. Un medic italian, Geronimo Fracastoro (cca 1476-1478 – 1553), a publicat cel dintâi câteva informaţii substanţiale despre infecţii şi microbiologie primitivă în lucrarea sa din 1546, *De contagionibus et contagiosis morbis, et eorem curatione* (*Despre contagiere, boli contagioase şi tratarea lor*). El a împărţit pentru prima oară bolile în trei categorii : cele care infectează prin contact instantaneu, prin agenţi intermediari sau de la distanţă, prin aer. Mai târziu, Antonie van Leeuwenhoek (1632-1723), negustor şi om de ştiinţă olandez, considerat primul microbiolog veritabil şi supranumit „părintele microbiologiei”, a găsit în salivă – cu ajutorul unuia dintre primele microscoape, proiectat de el – ceva ce a numit *animalcula*. El a descris ce vedea, iar în desenele lui a inclus atât organisme în formă de baston, cât şi spiralate. Se crede că cele două specii văzute de el sunt cele recunoscute astăzi drept *Bacillus buccalis maximus* şi *Spirillum sputigenum*. Mai târziu, în 1762, un medic australian, Marcus Antonius von Plenciz, a publicat o teorie a microbilor

bolilor infecţioase. Plenciz a afirmat că există un organism special prin care se produce fiecare boală infecţioasă, că microorganismele se pot reproduce în afara corpului şi că pot fi transmise dintr-un loc în altul pe calea aerului pe care-l respirăm. Iată deci : cu vreo trei secole înainte ca Pasteur să-şi formuleze uimitoarea descoperire, câţiva oameni de ştiinţă, chiar fără a folosi microscoapele mai avansate utilizate de Pasteur pentru identificarea bacteriilor, au propus aceeaşi teorie pe care a propus-o şi Pasteur.

Au existat totuşi şi disidenţi la vremea respectivă. Béchamp, contemporanul lui Pasteur, a susţinut că microbii fac parte din proiectul naturii în vederea sănătăţii, nu pentru a cauza boli. Microbii, spunea el, sunt necrofagii naturii şi apar doar atunci când solul – referindu-se la condiţia contaminată a corpului – este propice existenţei lor. El a afirmat că accentul ar trebui pus pe curăţarea solului, nu pe atacarea microbilor. Cea mai vestită infirmieră din lume, Florence Nightingale, a fost de acord cu el. Ea a lansat un atac făţiş la adresa teoriei lui Pasteur, luând-o în vizor când a scris : „Nu trebuie să privim microbii ca pe nişte entităţi separate, deoarece ei îndeplinesc o funcţie în corp şi au un scop". Tot ea a mai spus : „Tratarea înţeleaptă şi plină de omenie a pacientului este cea mai bună precauţie contra infecţiei. Cea mai mare parte din activitatea unei infirmiere constă în păstrarea curăţeniei. Doctrina bolii specifice este marele adăpost al minţilor slabe, necultivate, instabile, care domnesc acum în profesia medicală. Nu există boli specifice ; există condiţii specifice de boală".

O teorie îi înfăţişează pe oameni ca victime ale microbilor, pe când cealaltă susţine, mai judicios, că organismul uman va conţine mereu bacterii şi că starea terenului reprezentat de celulele corpului este cheia în prevenirea şi tratarea bolii. Deci teoria microbilor în varianta lui Pasteur – sau, mai bine zis, a celor dinaintea lui, de la care a furat mare parte din opera sa – se bazează pe dezinformare, ceea ce ne-a condus la criza medicală în care ne găsim astăzi, în care abordarea convenţională declară război total contra microflorei corpului.

Acum, că am lămurit una dintre supoziţiile de bază ale medicinei alopate moderne, să aruncăm o privire la nenumăratele otrăvuri la care suntem expuşi zilnic şi care otrăvesc terenul corpului, făcându-ne vulnerabili la un număr nelimitat de boli.

ADEVĂRUL DESPRE VACCINURI

Unul dintre cele mai litigioase subiecte din domeniul sănătăţii astăzi, mai ales după lansarea controversatului documentar *Vaxxed* în 2016, este cel al vaccinurilor, considerate multă vreme sigure şi necesare. Dr. Leonard Horowitz, o autoritate recunoscută pe plan internaţional în domeniile sănătăţii publice, medicinei naturiste, ştiinţelor comportamentale şi bolilor emergente, spune despre vaccinuri :

> Deplângeţi ramificaţiile complementare ale acestei „autorizaţii de a ucide" acordate fabricanţilor de vaccinuri. Vă devine limpede că această legislaţie prostească nu numai că are impact asupra milioanelor de victime tinere otrăvite cu mercur, dar garantează totodată neputinţa, dacă nu cumva deznădejdea, pentru cei care se luptă acum şi în anii viitori cu nenumăratele cancere atribuite contaminărilor virale cauzate de vaccinul antipoliomielitic ; pentru victimele sindromului Războiului din Golf, îmbolnăvite de vaccinuri şi interacţiuni între medicamente ; pentru personalul militar inoculat recent cu vaccinul contra antraxului, personal care s-a îmbolnăvit în proporţie de 85% ; pentru cele peste 100.000 de persoane lezate de vaccinul pentru boala Lyme ; pentru reclamanţii care citează studii recente care vor dovedi în curând că primele vaccinuri împotriva hepatitei B au declanşat pandemia internaţională de SIDA ; şi pentru milioanele de persoane afectate de vaccinul antivariolă, despre care vi se spune să le acceptaţi ca simple victime ghinioniste ale noului război al Americii[1].

Din ce sunt realizate vaccinurile pentru uz uman, ce siguranţă prezintă şi oare ne feresc într-adevăr de contractarea bolilor pe care ar trebui să le vizeze în mod specific ? Deşi e posibil să nu cunoaştem răspunsurile la aceste întrebări vitale, mulţi dintre noi nu contestă eforturile guvernului de a face vaccinurile obligatorii. Strict vorbind, un vaccin este injectarea unei substanţe impure (un virus sau otravă) în corp, pe baza presupunerii că organismul va dezvolta anticorpi împotriva bolii respective, fapt care, la rândul lui, ajută la prevenirea

1. www.healingcelebrations.com/essay.htm.

bolii – o teorie măreaţă care a trecut parţial testul timpului, dar poate a venit vremea să dăm cărţile pe faţă. Din nefericire, când studiem faptele, vaccinurile pot avea efecte secundare grave care deseori trec nedetectate. De o vreme, mitul vaccinului reuşeşte să se menţină, în ciuda tuturor dovezilor care arată contrariul. Însă în zilele noastre, când devenim tot mai conştienţi de pericolele vaccinurilor, dilemele morale create de vaccinarea forţată şi de vaccinarea elevilor fără acordul parental nu mai pot fi ignorate.

Am putea spune fără a greşi că vaccinarea nu ar fi dăinuit atât fără legile obligatorii, având în vedere că, încă de la introducerea vaccinurilor, atât publicul general, cât şi profesioniştii din medicină s-au îndoit de siguranţa lor. De exemplu, în toamna anului 1901, în Philadelphia s-au înregistrat nu mai puţin de 36 de cazuri de tetanos, toate în urma vaccinării. După un studiu pe acestea şi pe alte 59 de cazuri similare, un eminent medic şi profesor din Philadelphia, anterior adept înflăcărat al vaccinării, a conchis că nici bandajarea neglijentă a unei răni şi nici infecţia dintr-o sursă străină nu pot explica aceste cazuri de trismus în urma vaccinării, deoarece, după cum a subliniat el, cazurile au survenit nu numai printre indivizii ignoranţi şi murdari, ci şi printre cei care trăiau în cele mai favorabile condiţii şi inclusiv după precauţii de cel mai înalt grad[1].

Convingerea că vaccinurile sunt sigure şi eficiente e larg răspândită ; la urma urmelor, asta ne spun comisiile medicale guvernamentale şi companiile farmaceutice care produc aceste substanţe discutabile. Profesioniştii din sistemul medical, mass-media şi lanţurile locale de farmacii şi supermarketuri, care distribuie de obicei aceste otrăvuri publicului, ne spală pe creier să credem asta, astfel încât publicul să ceară vaccinuri din ce în ce mai tari şi mai puternice pentru a trata probleme precum cancerul sau chiar obezitatea.

Cu mult timp în urmă, la începutul secolului al XVIII-lea, Lady Mary Wortley Montagu, aristocrată engleză, corespondentă, poetă şi soţia ambasadorului britanic la Constantinopol, a întreprins primele vaccinări. Se spune că învăţase tehnica, pe atunci numită „grefare", de la turci. După aproape un secol de experimente făcute pe britanici cu un vaccin contra variolei care utiliza grefe prelevate din variola vacii,

1. Philadelphia County Medical Society, şedinţa din 1902, volumul 23.

aceste inoculări, iniţial sprijinite masiv de Colegiul Regal al Medicilor, au fost condamnate în cele din urmă de către Parlamentul britanic ca delict. Edward Jenner, un medic englez care nu peste mult timp a făcut experimente cu vaccinul împotriva variolei şi care mai apoi a fost socotit „părintele vaccinării", a restructurat mai târziu practica. Din cauza rezultatelor contradictorii obţinute în urma vaccinărilor, o anchetă formală, realizată de Comisia Regală şi condusă de Lordul Herschell, preşedinte la vremea respectivă, a devenit unul dintre cele mai ample rapoarte de cercetare medicală din istorie. Întins pe şapte ani, din 1889 până în 1896, cu numeroase mărturii obţinute atât de la reprezentanţi oficiali din domeniul sănătăţii, cât şi de la public, raportul a lăsat eficienţa vaccinării sub încă un mare semn de întrebare, care a dus la abandonarea vaccinării forţate. Retrospectiv, o publicaţie ştiinţifică, *Journal of Pediatrics*, a conchis că „cea mai mare descreştere în rata morbidităţii şi mortalităţii cauzate de boli infecţioase s-a înregistrat nu odată cu era antibioticelor şi vaccinurilor moderne, ci după introducerea apei curate şi a sistemelor de canalizare eficiente"[1].

Deşi iniţial s-a susţinut că vaccinurile oferă imunitate pe viaţă, nu existau dovezi ştiinţifice că efectul lor ar fi durat măcar câteva săptămâni, întrucât multe persoane au raportat că au contractat variolă imediat după vaccinare, în perioada dezvoltării vaccinului contra variolei. De fapt, mulţi vaccinatori publici, ca medicul şi mai târziu legislatorul englez William Job Collins (1859-1946), care în cei peste 25 de ani de activitate a vaccinat mii de indivizi, au comentat în final că vaccinările nu au diminuat niciodată numărul cazurilor de variolă şi că, dimpotrivă, adesea le-au provocat. Teoria imunităţii, folosită în sprijinul vaccinării, continua să fie o ipoteză şubredă. Această teorie nu poate fi în niciun caz comparată cu cazurile citate frecvent de triburi amazoniene, ai căror membri ingerează cantităţi mici de otravă cu provenienţă vegetală sau animală pentru a se întări, fapt care-i face imuni la ciupiturile şi înţepăturile plantelor şi animalelor din care au fost luate otrăvurile – un argument utilizat ca expunere raţională în favoarea vaccinării.

1. „Zinc, diarrhea, and pneumonia" (editorial), în *Journal of Pediatrics*, 135, nr. 6, 1999, p. 663.

Potrivit unei analize din 1980 despre tendinţele istorice din Elveţia între 1876 şi 1977, imunizarea a avut un efect scăzut sau nul asupra răspândirii bolilor contagioase[1]. Cercetătorii au observat că, încă dinainte de introducerea vaccinului, exista deja o scădere de 95% în rata mortalităţii provocate de difterie. Alte grafice demonstrează că scarlatina a scăzut de la 200 de decese per 100.000 de indivizi spre sfârşitul secolului al XIX-lea la practic zero în anii 1930, înainte de introducerea tratamentelor medicamentoase. Un alt grafic din acest studiu arată că tifosul s-a redus şi el de la 50 de decese per 100.000 de persoane în 1876 la practic zero până în anii 1940, după care s-au introdus tratamentele medicamentoase.

Pare clar că, la scurtă vreme după ce cazurile de boli contagioase posibil letale au început să se diminueze la începutul secolului XX, datorită igienei personale şi publice sporite şi altor factori ce aveau legătură cu stilul de viaţă, au debutat vaccinările obligatorii – iar furnizorii acestor vaccinuri au început, convenabil, să-şi atribuie meritul pentru scăderea numărului de boli infecţioase. Totuşi, dacă ne uităm la statisticile referitoare la vaccinuri, vedem că bolile contagioase au cunoscut o descreştere cu mult înainte ca vaccinurile să devină obligatorii. Ratele mortalităţii pe cauze de tuberculoză, difterie, scarlatină, tuse măgărească, rujeolă, tifos, poliomielită, febră puerperală şi alte boli au început să coboare cu mult înainte de introducerea imunizării sau a antibioticelor.

Poate începem totuşi să ne trezim. În ziua de astăzi, vaccinările primesc din ce în ce mai multă publicitate negativă în presa ştiinţifică, care a băgat de seamă legătura lor cu mai multe tipuri noi de probleme, inclusiv cu bolile autoimune ca astmul şi artrita, SMSS (sindromul morţii subite la sugar), narcolepsie, leucemie şi multe tipuri de cancer. Unii spun că termenul *iatrogenie*, care înseamnă boală „indusă de medic”, descrie multe dintre noile afecţiuni de sănătate din zilele noastre. Câteva dintre acestea, dacă nu majoritatea, sunt cauzate clar de folosirea excesivă de antibiotice sau de abuzul de medicamente pe bază de reţetă. Mărturii mai recente şi studii care apar acum încep să vadă vaccinurile ca pe o altă cauză letală. E nevoie de mult mai multe

1. E. Gubéran, „Tendances de la mortalité en Suisse”, în *Schweizerische medizinische Wochenschrift*, 110, nr. 15, 1980, pp. 574-583.

cercetări pentru a confirma dacă într-adevăr vaccinurile ajută sau încurcă ; contrar ideilor promovate de curentele dominante din mass-media, nu există dovezi incontestabile care să valideze utilizarea obligatorie extinsă a vaccinurilor. Cu excepţia injecţiilor antitetanos sau antirabice, care pot salva viaţa în cazul unei urgenţe, noi personal nu recomandăm niciun vaccin şi nici nu le-am făcut. Te îndemnăm să cercetezi mai mult acest subiect dacă ai îndoieli, mai ales în cazul în care ai copii.

LISTA INGREDIENTELOR DIN UNELE VACCINURI POPULARE[1]

Denumire	Utilizează	Companie	Ingrediente	Mediu
Attenuvax	Virusul rujeolic viu	Merck & Co.	Neomicină, sorbitol, gelatină hidrolizată	Embrioni de pui
Biavax	Virusurile rubeolic şi urlian vii	Merck & Co.	Neomicină, sorbitol, gelatină hidrolizată	Celule diploide umane (din ţesuturi de fetuşi umani avortaţi)
Flu Shield	Virusul gripal trivalent, tipurile A & B	Wyeth-Ayerst	Sulfat de gentamicină, formaldehidă, polisorbat 80, tri(N)butil fosfat, thimerosal	Embrioni de pui
Havrix	Virusul hepatitei A	SmithKline Beecham	Formalină, hidroxid de aluminiu, fenoxietanol (antigel), polisorbat 20, proteine reziduale MRC5	Celule diploide umane (din ţesuturi de fetuşi umani avortaţi)
IPOL	Forma inactivă a poliovirusului	Connaught Labs	3 tipuri de poliovirusuri, formaldehidă, fenoxietanol (antigel), neomicină, streptomicină, polimixină B	Celule VERO (un şir continuu de celule din rinichi de maimuţă)

1. Potrivit *Physicians' Desk Reference* 1997.

Instaurarea fricii cu privire la virusurile „mascate"

Virusul H1N1, gripa porcină, sindromul respirator acut sever (SARS), antraxul, variola, noile gripe ucigaşe şi răceala comună sunt boli anaerobe. Vectorii bacterieni şi virali de transmitere a acestor boli sunt tot anaerobi. Anaerob înseamnă că nu pot exista în medii bogate în oxigen, deci, prin definiţie, niciuna din aceste boli nu poate exista dacă ţesuturile şi organele noastre menţin niveluri suficiente de oxigen când aceşti patogeni invadează iniţial corpul. Există o varietate de moduri de a ne menţine corpul puternic şi sănătos introducând oxigen în organism, vezi subiectul capitolului 1. Formele medicale de terapie cu ozon şi oxigen reprezintă una din căile spre un oxigen mai activ. Suplimentarea acasă cu alte forme de oxigen activ, ca H_2O_2 şi produsele cu oxigen pe care le-am descris la începutul volumului, constituie o altă modalitate eficientă de a mări nivelurile de oxigen din corp. Argintul coloidal, după cum am explicat în capitolul 4, stimulează şi el nivelurile de oxigen din organism. Capitolul 8 descrie Protocolul Beck, o altă modalitate de a te proteja de virusurile mascate.

Iată datele despre virusuri : .

- În 2001, peste 36.000 de persoane (tinere şi vârstnice) au murit de gripă comună în Statele Unite. Aproape toate aveau sistemul imunitar compromis, fie sub influenţa unei diete inadecvate, fie a unor factori care ţin de stilul de viaţă. Altă cauză posibilă a imunităţii lor scăzute e legată de efectele secundare ale medicamentelor, de toxicitatea indusă de vaccinuri şi de autoimunitate.
- În anii trecuţi nu s-a menţionat aproape deloc mortalitatea larg răspândită cauzată de gripă, iar până în prezent virusul SARS nu a omorât pe nimeni în Statele Unite.
- Plantele medicinale ca *Andrographis*, frunza de măslin şi *Lomatium* (pătrunjelul de deşert) au înregistrat rezultate bune în tratarea rapidă a epidemiilor virale. De câţiva ani încoace, în literatura ştiinţifică se publică articole despre ele, ceva ce autorităţile sau medicul tău poate nu ştie ori a uitat să-ţi spună.

Dacă iei doi indivizi, unul diagnosticat cu SARS şi celălalt cu pneumonie sau gripă obişnuită, nu vei sesiza diferenţa dintre cele două afecţiuni. Poate multă lume nu ştie că, în zilele noastre, gripa şi pneumonia contribuie major la numeroase cazuri de deces şi spitalizare în rândul vârstnicilor. Gripa şi pneumonia constituie principalele cauze de deces provocat de boli infecţioase în Canada. De fapt, în 1996, numai în Canada s-au înregistrat 7.627 de decese din cauza pneumoniei şi gripei. Cercetătorii au admis că, inclusiv cu cele mai sensibile teste, nu pot depista prezenţa virusului SARS decât în 40% dintre cazuri. În loc să fie considerată o reală situaţie de urgenţă în sănătatea publică, sindromul acut respirator sever sau SARS s-ar numi mai bine o „înşelăciune greţoasă şi dezgustătoare". Potrivit Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, SARS a provocat o rată de mortalitate sub 4%. În Hong Kong, acest aşa-zis „dezastru medical de proporţii", cum îl descrie mass-media, a ucis în realitate doar zece persoane din 316 cazuri cunoscute. Însă din moment ce această statistică nu-i ia în calcul decât pe cei suficient de bolnavi ca să apeleze la ajutorul medical, proporţia reală de decese la numărul de infecţii este cu siguranţă mult mai mică. În contrast, gripa pandemică din 1918-1919 a ucis aproximativ o treime din cei 60 de milioane de indivizi afectaţi. Chiar şi în lumina faptelor, multe persoane cred încă exagerarea alarmistă, grăbindu-se să se vaccineze, fără a se informa corect în legătură cu efectele secundare pe termen lung ale vaccinurilor sau în legătură cu numeroasele medicamente naturiste care pot vindeca aceste afecţiuni.

MAREA AFACERE A MEDICAMENTELOR FARMACEUTICE

Charles Vincent, profesor de psihologie la University College din Londra, a cărui cercetare se axează pe cauzele care fac rău pacienţilor, pe consecinţele asupra pacienţilor şi personalului medical şi pe metodele de optimizare a siguranţei în sistemul de sănătate, spune:

> În ordinea frecvenţei, eroarea medicală este a treia cauză de deces în Marea Britanie, după cancer şi bolile cardiace, omorând până la

40.000 de persoane pe an – de patru ori mai mulţi indivizi mor din această cauză decât din toate celelalte tipuri de accidente. Cifrele provizorii ale studiului erorilor din spital arată că alte 280.000 de persoane suferă de erori nonletale în prescrierea medicamentelor, de supradoze şi de infecţii. Victimele petrec în medie şase zile suplimentare de internare în spital, cu un cost anual de 730 de milioane de lire doar în Anglia.

Puţini dintre noi cunosc legile Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii introduse în 1963 în Statele Unite, Europa şi Australia cu privire la suplimentele alimentare, numite Codex Alimentarius, al căror obiectiv, aşa cum afirmă OMS, este cel de „a elabora standarde alimentare internaţionale armonizate, care ocrotesc sănătatea consumatorilor şi promovează practicile corecte în comerţul cu alimente". Nimic mai departe de adevăr. Restricţiile impuse disponibilităţii suplimentelor alimentare ca urmare a acestei legi înseamnă că în curând vei avea dreptul să alegi cum să-ţi protejezi sănătatea răpită. De fapt, multe din suplimentele alimentare pe care le iei astăzi ar putea trece în categoria celor pe bază de reţetă (aşadar controlate de industria farmaceutică), în timp ce câteva din suplimentele tale favorite s-ar putea să nu se mai găsească deloc. Cei mai mulţi nu-şi dau seama că asemenea restricţii sunt impuse de guverne cu sprijinul companiilor farmaceutice multinaţionale, iar noi ne vedem de viaţa de toate zilele fără să avem habar că ni se fură libertăţile şi drepturile legate de sănătate. Mulţi cred că aceste noi norme restrictive referitoare la suplimentele alimentare vor spori dependenţa oamenilor de companiile farmaceutice, eliminând opţiunile alternative, fie făcând ca aceste opţiuni să fie imposibil de obţinut, fie obligându-te să iei reţetă de la un medic alopat lipsit de formare în medicina nutriţională a secolului XXI. Un medic german, Matthias Rath, primul director al programului de cercetare cardiovasculară de la Linus Pauling Institute din Palo Alto, California, face un rezumat al stării curente a eticii în industria farmaceutică:

Pe parcursul secolului XX, industria farmaceutică a fost construită de investitori, scopul fiind înlocuirea remediilor naturale eficiente, dar care nu se pot patenta cu medicamente farmaceutice în mare parte

ineficiente, dar patentabile şi foarte profitabile. Însăşi natura industriei farmaceutice e să facă bani din bolile existente. La fel ca alte industrii, aceasta încearcă să-şi extindă piaţa – altfel spus, să menţină bolile existente şi să găsească boli noi pentru medicamentele ei. Prevenirea şi vindecarea bolilor dăunează afacerii farmaceutice, iar eradicarea bolilor comune îi ameninţă existenţa. În consecinţă, industria farmaceutică se împotriveşte cu orice preţ eradicării vreunei boli. Industria farmaceutică însăşi constituie principalul obstacol, motivul pentru care cele mai răspândite boli de astăzi capătă şi mai multă amploare, inclusiv infarcturile, accidentele cerebrale, cancerul, tensiunea arterială mare, diabetul, osteoporoza şi multe altele. Medicamentele farmaceutice nu sunt făcute să vindece boli. Potrivit asiguratorilor de sănătate, actualmente, peste 24.000 de medicamente farmaceutice sunt comercializate şi prescrise fără să aibă nicio valoare terapeutică dovedită[1].

Dr. Rath adaugă că „milioane de persoane şi pacienţi din toată lumea sunt escrocaţi de două ori : o parte majoră din venitul lor e folosit pentru finanţarea profiturilor industriei farmaceutice, care cresc vertiginos. În schimb, li se oferă un medicament care nici măcar nu vindecă".

Potrivit publicaţiei *Journal of the American Medical Association* (15 aprilie 1998), efectele secundare periculoase cunoscute ale medicamentelor farmaceutice au devenit a patra cauză de deces după infarct, cancer şi accident cerebral.

Multe persoane din zilele noastre se încred orbeşte în medicamentele medicinei alopate şi în companiile care fabrică aceste chimicale anorganice pe care le numim „medicamente". Îngăduie-mi să explic succint procesul testării şi aprobării farmaceutice şi motivul pentru care peste 100.000 de persoane mor anual în Statele Unite din cauza medicamentelor aprobate de Administraţia pentru Alimente şi Medicamente a SUA. După ce vei citi asta, vei înţelege de ce nu e de mirare că suplimentele naturale sunt din ce în ce mai greu de obţinut, deşi suplimentele nutriţionale sau pe bază de plante nu provoacă practic niciun deces în comparaţie cu medicamentele farmaceutice.

1. *AOK Magazine*, aprilie 1998.

În ziua de astăzi, medicamentele se testează pe perioade scurte şi pe un număr limitat de indivizi (aproape întotdeauna bărbaţi, nu femei), deci siguranţa şi efectele secundare pe termen lung sunt relativ necunoscute. În general, companiile farmaceutice îşi concep propriile studii, controlând toate datele brute. Nu arareori, când rezultatele sunt nefavorabile, producătorii de medicamente pot să împiedice aceste descoperiri să iasă la lumină. După testări rapide, care par frecvent nereglementate în privinţa duratei, noile medicamente sunt lansate către public în vederea consumului. Aici, în rândurile populaţiei, are loc adevărata testare, iar noi, consumatorii, suntem cobaii. Dacă medicamentul se vinde bine şi are un număr minim de efecte secundare sau decese, trece ; dacă apar efecte secundare sau decese numeroase, e retras de pe piaţă şi nu se mai spune nimic, nu se mai fac alte anchete, astfel încât Kim Kardashian şi Brangelina pot să domine iarăşi ştirile.

Menirea celor mai multe medicamente farmaceutice nou dezvoltate astăzi este să genereze profit pentru companiile farmaceutice şi acţionarii lor ; ele oferă foarte puţine tratamente noi şi nicio cură concretă. Conform unor cercetări recente, doar 15% din medicamentele aprobate de Administraţia pentru Alimente şi Medicamente între 1989 şi 2000 au prezentat un avantaj clinic semnificativ faţă de medicamentele existente. Mai mult, numeroşi producători de medicamente nici măcar nu iau în calcul dezvoltarea de medicamente pentru bolile rare sau incurabile, pentru că acestea nu ar oferi recompense financiare acţionarilor. Pe deasupra, se pare că în ziua de astăzi companiile farmaceutice au o influenţă mai mare ca niciodată asupra Administraţiei Alimentelor şi Medicamentelor a SUA.

Preluarea controlului de către medicamentele eliberate cu prescripţie medicală

În 2001, editorii celei mai prestigioase publicaţii medicale din lume, *New England Journal of Medicine*, şi-au schimbat politica, asumându-şi dreptul de a refuza publicarea studiilor sponsorizate de companiile farmaceutice, care, în realitate, constituie majoritatea studiilor publicate.

Decizia a fost luat fiindcă s-a constatat că majoritatea companiilor influenţează masiv rezultatele testărilor de medicamente. Din nefericire pentru noi, peste câteva luni, în iunie 2002, această publicaţie medicală şi altele au relaxat această politică lăudabilă – nu fiindcă testările au devenit mai oneste, ci pentru că situaţia s-a înrăutăţit. Periodicele medicale au întâmpinat din ce în ce mai multe dificultăţi să găsească şi să publice în paginile lor *vreun* studiu despre medicamente care să nu aibă legături financiare cu companiile farmaceutice care le-au sponsorizat. Marion Moss, fost anchetator pe lângă parchetul general din Texas, spune că „în timpul celor opt ani cât am fost anchetator... am avut numeroase ocazii să colaborez cu Administraţia pentru Alimente şi Medicamente la cazuri de potenţială fraudă alimentară. Am văzut în mod repetat cum unele cazuri împotriva corporaţiilor mari au rămas necontestate. În schimb, agenţia prefera să se ocupe de cazurile în care erau implicaţi furnizori de medicină alternativă”[1].

În 2006, doar Statele Unite au cheltuit o sumă estimată la 5.000 de dolari anual pe cap de locuitor pe sistemul de sănătate, adică mai mult decât orice ţară din lume, dar nu sunt nici pe departe cea mai sănătoasă ţară ; de fapt, sunt tocmai pe locul 25 în clasamentul mondial. Având în vedere că medicamentele eliberate pe bază de reţetă constituie segmentul care creşte cel mai repede în cheltuielile sanitare, suma cheltuită de americani pe medicamente a crescut cu 15% pe an în ultimii câţiva ani, adică de cinci ori rata inflaţiei. În ciuda tuturor acestor date, nu vedem nicio corelaţie cu o stare mai bună de sănătate. Devine tot mai clar că medicamentele nici nu limitează frecvenţa bolilor, nici nu le tratează eficient. De fapt, din aceste statistici publice despre medicamente, putem spune fără a greşi că firmele producătoare de medicamente ne otrăvesc. Până şi respectata publicaţie *New England Journal of Medicine* (7 februarie 1991) conchide că „aproximativ 90% din pacienţii care consultă medici suferă de afecţiuni care fie se vor ameliora singure, fie depăşesc capacitatea medicinei moderne de a le soluţiona”.

1. www.alkalizeforhealth.net/about.htm.

În ziua de astăzi, multe persoane au devenit slabe din punct de vedere emoţional şi fizic, dornice să le cedeze „autorităţilor" puterea de a se vindeca singure, fără a contesta în niciun fel sistemul medical. Multă lume nu înţelege că medicamentele cu prescripţie au fost concepute iniţial ca o resursă ultimă, în cazuri cumplite, în care plantele şi alte leacuri naturale nu acţionau. În astfel de cazuri, medicamentele chimice erau administrate doar pentru a câştiga timp până se stabilea cauza reală a unei boli şi se administra tratamentul natural. În trecut, toate vindecările se realizau prin surse vegetale, cu un succes mult mai mare decât medicamentele de astăzi. Amestecurile sinergice de plante în scopuri detoxifiante şi odihna adecvată pe perioada bolii erau comune până să intre pe scenă medicamentele cu prescripţie. Pare foarte clar că, pe măsură ce oamenii s-au obişnuit să meargă la cabinetul medical ca să-şi ia pastilele şi apoi să se întoarcă imediat la muncă, medicamentele cu prescripţie au început să devină tot mai comune. Cura naturală, odinioară apreciată, a devenit acum o chestiune din trecut, astfel încât majoritatea operatorilor medicali convenţionali privesc terapiile naturale drept o escrocherie. Cât de coruptă şi ignorantă a devenit societatea noastră! Pe lângă diversele efecte secundare oribile, medicamentele sunt şi foarte acide şi secătuiesc organismul de rezervele nutriţionale, cauzând şi mai multe deficite. Se ştie că medicamentele cu prescripţie, ca diureticele, antiacidele, antibioticele, ba până şi contraceptivele orale cauzează epuizarea nutriţională care, la rândul ei, cauzează numeroase alte boli. Deşi americanii cheltuiesc anual pe antiacide mai mult decât pe suplimentele alimentare, restricţiile la suplimente alimentare se înmulţesc necontenit.

CHIMIOTERAPIA

Scriitorul şi jurnalistul Barry Lynes, autorul volumului *The Healing of Cancer*, citează cuvintele medicului Allen Levin: „Majoritatea pacienţilor cu cancer din ţara asta mor din cauza chimioterapiei. Chimioterapia nu elimină cancerul la sân, colon sau plămâni. Faptul a fost documentat pentru mai bine de un deceniu, dar cu toate acestea

medicii utilizează în continuare chimioterapia pentru aceste tumori". Asta n-ar trebui să ne surprindă. În prezent, în Marea Britanie, 200.000 de persoane sunt diagnosticate anual cu cancer, iar dintre cei diagnosticaţi, 152.500 mor. În Statele Unite, această rată este şi mai ridicată. Întrucât aceste decese sunt înregistrate ca fiind cauzate de cancer, statisticile muşamalizează uşor numărul de decese provocate, de fapt, de folosirea radiaţiei, chimioterapiei şi tehnicilor chirurgicale în încercarea de a trata cancerul. Dacă o persoană diagnosticată cu cancer optează pentru calea alopată, asta înseamnă radiaţie şi chimioterapie, care comportă un cocktail de medicamente farmaceutice toxice, toate prezentând probabil mai multe pericole pentru sănătate decât cancerul şi fiind, poate, chiar mai neplăcute decât orice formă de cancer.

Chimioterapia utilizează forme toxice de radiaţie în încercarea de a distruge celulele canceroase. Concomitent, neţintind în mod specific cancerul, distruge întregul sistem imunitar. Pe această linie, se estimează că 67% dintre indivizi mor utilizând procedura predominantă în caz de cancer, ca urmare a infecţiilor oportuniste care, la rândul lor, sunt rezultatul direct al disfuncţiei sistemului imunitar. Asta se datorează naturii agresive, toxice a radiaţiei şi chimioterapiei. Într-un articol publicat în 1998 într-un număr al revistei *Ecologist* (volumul 28, nr. 2), dr. Walter Last spune că, „după ce a analizat statisticile privind supravieţuirea în caz de cancer timp de câteva decenii, dr. Hardin Jones, profesor la Universitatea din California, a conchis: «...pacienţii sunt la fel de bine, dacă nu cumva mai bine, netrataţi»".

Deşi chimioterapia şi procedurile alopate pentru cancer prezintă rezultate înfiorătoare, cu puţine dovezi medicale solide care să arate că chimioterapia poate măcar să prelungească viaţa, ne minunăm neîncetat că pacienţii continuă tratamentul prescris până la moarte. Pare să existe multă ignoranţă, din cauza unei influenţe ascunse de un fel sau altul a comitetelor medicale alopate de medicină, iar asta are drept rezultat o suferinţă îngrozitoare. Dacă practic nu există dovezi ştiinţifice care să demonstreze eficacitatea chimioterapiei la scară largă şi dacă există atât de multe informaţii care-i dovedesc ineficienţa, de ce aşa de mulţi oameni sunt dispuşi să se supună unui tratament atât de devastator? Nici măcar medicii nu ar urma acest protocol:

Oamenii de ştiinţă de la McGill Cancer Center au adresat un chestionar unui număr de 118 doctori specializaţi în cancerul pulmonar pentru a stabili gradul de încredere al acestor oncologi practicanţi în terapiile pe care le administrează. Li s-a cerut să-şi imagineze că au cancer şi au fost întrebaţi ce test ar alege din cele şase aplicate în prezent. Au răspuns doar 79 de medici, dintre care 64 nu ar consimţi să ia parte la vreun experiment care conţine cisplatină, unul din cele mai comune medicamente de chimioterapie pe care le testau (care actualmente face vânzări de aproximativ 110 milioane de dolari pe an în toată lumea). Din cei 79 de medici, 58 au considerat că toate experimentele în discuţie sunt intolerabile din cauza ineficienţei chimioterapiei şi a gradului ei de toxicitate inacceptabil de ridicat[1].

Un pacient cu cancer a descris tratamentul de coşmar : „Acest lichid extrem de toxic mi-a fost injectat în vene. Asistenta care îl administra purta mănuşi de protecţie pentru că i-ar fi ars pielea dacă o picătură minusculă ar fi intrat în contact cu ea. Nu m-am putut stăpâni să nu mă întreb : ce-mi face înăuntru dacă în exterior trebuiau luate asemenea precauţii ? De la ora şapte în seara aceea am vomitat constant timp de două zile şi jumătate"[2].

Majoritatea persoanelor nu realizează că tratamentul alopat al cancerului *nu* implică tratamente naturale şi că sistemul medical nu investeşte nicio parte din profit în cercetarea unor proceduri naturale de abordare a cancerului. Eşti înţepat, tăiat, otrăvit şi radiat până când sistemul imunitar se debranşează şi îţi cade părul, în cele mai multe cazuri mori sau, printr-un miracol rar, cancerul se sperie şi intră în remisiune. Noi am prefera să murim cu un strop de demnitate ori să scotocim orice colţişor de pe glob în căutarea unor oameni care au izbutit să se vindece de cancer fără o asemenea tortură chimică, după care să începem să aplicăm tehnicile respective. Poate că speranţa plăpândă a unei vindecări e cea care face lumea să persevereze pe această cale înfiorătoare.

1. Phillip Day, *Cancer : Why We Are Still Dying to Know the Truth*, Credence Publications, 2000.
2. www.cancertutor.com.

Când stau de vorbă cu pacienţii cu cancer care fac chimioterapie sau cu clienţii mei despre rudele care au hotărât să folosească această metodă în loc să-şi schimbe dieta, să-şi cureţe organismul şi să elimine cauzele cancerului, toţi relatează că au un sentiment lăuntric neplăcut în legătură cu chimioterapia, dar se simt obligaţi s-o facă, la sfatul medicului. Parcă de fiecare dată când îşi consultă oncologul, în mintea lor subconştientă se sădeşte o opinie mai puternică. Ar putea fi rezultatul unei atitudini foarte supuse, combinate cu toate diplomele magice de pe peretele clinicii medicului. S-ar putea datora modului în care sunt diagnosticaţi oamenii în medicina alopată şi faptului că li se impune un pronostic – ca unor roboţi care primesc instrucţiuni de la stăpân. Unii clienţi explică în ce fel au primit rudele vestea şi care au fost vorbele doctorului după diagnosticul iniţial. Comentarii de genul : „Cancerul pe care-l ai tu, Bill, e un tip foarte rar de cancer limfatic, tipul care înaintează pe furiş, apoi metastazează în tot corpul foarte repede. De asta trebuie să începem imediat chimioterapia, altfel mori în trei luni". Jurnalistul britanic John Diamond povesteşte chinul prin care a trecut cu cancerul în bestsellerul lui *Because Cowards Get Cancer Too* :

> Ce-ar fi dacă cei care neagă alternativele ar avea dreptate ? Dacă e adevărat că radioterapia n-a salvat nicio viaţă vreodată şi există toate şansele ca iradierea să-mi înrăutăţească cancerul ? Dacă adevărul, aşa cum e enunţat de câteva cărţi, e că principalul efect al chirurgiei oncologice este eliberarea celulelor canceroase răzleţe în organism, permiţându-le să se stabilească în altă parte... Am recurs la cărţile de medicină ca să găsesc mângâiere, dar n-am găsit[1].

Iniţial, Diamond şi-a început chimioterapia ca susţinător înverşunat al metodelor medicale moderne convenţionale. Mai târziu, după ce a suferit enorm în timpul tratamentului – fiindu-i extirpat laringele şi pierzându-şi abilitatea de a vorbi (era de profesie crainic), rămânând mai apoi fără simţul gustativ, înainte de a muri în cele din urmă –, în ultimele sale scrieri, şi-a exprimat o notă de îndoială, dovedind că

1. John Diamond, *Because Cowards Get Cancer Too*, Vermilion Press, 1999.

până şi el, un susţinător înverşunat al sistemului medical modern, începea să-şi pună întrebări. Diamond a murit în martie 2001, la vârsta de 47 de ani, alăturându-se multor altor celebrităţi moarte înaintea lui, ca Linda McCartney şi George Harrison, plus circa 150.000 de cetăţeni britanici care pier an de an după ce sunt diagnosticaţi cu o formă sau alta de cancer şi fac chimioterapie.

În cartea sa *Questioning Chemotherapy*, Ralph Moss spune: „De obicei chimioterapia nu tratează cancerul, nu prelungeşte viaţa şi nici nu îmbunătăţeşte, în realitate, calitatea acesteia. Totuşi, medicii emit adesea această pretenţie. Pentru cei mai mulţi, e o simplă chestiune de bun-simţ că un medicament care te face să vomiţi, să-ţi pierzi părul şi-ţi face praf sistemul imunitar nu-ţi îmbunătăţeşte calitatea vieţii". Înţelegerea definiţiei pe care o dă Administraţia pentru Alimente şi Medicamente expresiei „tratament eficient" demonstrează o imagine mai complexă în povestea succesului tratării cancerului în medicina alopată. Administraţia pentru Alimente şi Medicamente afirmă că un tratament care cauzează o reducere cu 50% sau mai mult a dimensiunii tumorii în 28 de zile este un „tratament eficient". Pe de altă parte, nu există absolut nicio corelaţie între micşorarea tumorilor în primele 28 de zile şi vindecarea cancerului pe termen lung şi, în fond, nici cu prelungirea vieţii. De foarte multe ori, când pacienţii sau membrii familiei îl aud pe doctor spunând: „Tratamentul a fost eficient", toată lumea răsuflă uşurată, crezând că asta înseamnă că vindecarea sau cel puţin o prelungire a vieţii este iminentă. În realitate, aceste cuvinte înseamnă doar o reducere temporară a dimensiunii tumorii.

Numai în Marea Britanie se cheltuiesc 2,8 miliarde de lire pe an în cutezătoarea încercare de a trata cancerul utilizând radiaţii toxice şi medicamente chimice anorganice. Asta înseamnă aproximativ 6.800.000 de lire pe zi; în Statele Unite, suma e mult mai mare, ajungând la aproximativ 100 de miliarde de dolari anual. Cu asta în minte, e important să notăm că preşedintele actual, fostul preşedinte, preşedintele consiliului de administraţie şi alţi câţiva directori de la Bristol Myers – care, în treacăt fie spus, deţine patente pentru 12 din cele aproape 40 de medicamente aprobate de Administraţia pentru Alimente şi Medicamente pentru chimioterapie – deţin concomitent

şi funcţii în consiliul influentului Memorial Sloan-Kettering Cancer Center. Acestea fiind spuse, te las să tragi singur concluziile în legătură cu ce se întâmplă în „Cancer SRL”. Ţine cont de asta data viitoare când cineva bate la uşă cerând alţi bani pentru cercetarea în domeniul cancerului ; banii câştigaţi cu trudă pe care-i donezi sunt cheltuiţi pe dezvoltarea ulterioară a unor medicamente ineficiente şi a unor tratamente toxice, niciun sfanţ nefiind cheltuit pe tratarea adevăratei cauze a cancerului cu ajutorul metodelor naturale.

În 1962, dr. James Watson a câştigat un Premiu Nobel pentru că a determinat forma ADN-ului. În anii 1970 a activat timp de doi ani în Comitetul consultativ naţional pentru probleme legate de cancer. În 1975 a fost întrebat despre programul naţional pentru cancer. A declarat : „Publicului american i s-a vândut o indecentă reprezentare frauduloasă despre cancer”. Mulţi medici cu care am vorbit personal pe această temă cred că în mintea majorităţii oncologilor şi a altor practicieni medicali există un conflict enorm. Întrucât cea mai mare parte a medicilor sunt persoane oneste, sensibile, grijulii, se află într-o situaţie foarte delicată după ce au fost formaţi atâţia ani la medicină, cu un nivel atât de înalt de cunoştinţe despre aceste otrăvuri, radiaţii şi medicamente letale. Probabil că oncologilor le vine greu când ştiu în adâncul sufletului că instrumentele cu care trebuie să lucreze împotriva cancerului sunt extrem de limitate şi toxice. Presiunea creşte când văd ce li se întâmplă altor medici care încearcă să meargă contra curentului şi încep să trateze cancerul cu tehnici aşa-zis alternative, ca terapia cu oxigen, terapia cu bicarbonat de sodiu, naturopatia şi medicina bazată pe plante sau nutriţională. Deodată eşti supus unor raiduri armate din partea departamentelor de poliţie medicală, îţi pierzi licenţa de practică, eşti calomniat pentru tot restul vieţii de colegi şi mentori, poate chiar de întreaga tagmă a medicinei alopate.

Zice o vorbă : „Dezvolţi un tratament eficient pentru cancer = Intri la zdup”. Dacă ai cancer şi te afli în cabinetul medicului, te încurajăm să-l întrebi dacă, în cazul în care ar avea respectivul tip de cancer, ar urma tratamentul pe care ţi-l prescrie ţie sau dacă l-ar prescrie unuia dintre membrii familiei lui în cazul în care ar avea cancer. Vei fi surprins să afli că mulţi medici se vor înfiora, nu vor răspunde direct la această întrebare şi vor sublinia, în schimb, în

mod repetat, situaţia ta critică ori prognoza curentă, sau vor schimba pur şi simplu subiectul, folosind o mulţime de termeni din jargonul medical.

Un studiu care şi-a propus să evalueze exact beneficiul concret al chimioterapiei în tratamentul adulţilor cu cele mai comune tipuri de cancer a arătat că aceasta nu aduce aproape niciun beneficiu[1]. Articolul a atras o oarecare atenţie în Australia, ţara de origine a autorilor, dar a fost ignorat complet în lume. Articolul lor, o metaanaliză, a examinat rezultatele tuturor testelor clinice randomizate controlate (RCT) realizate în Australia şi Statele Unite care au raportat o creştere semnificativă din punct de vedere statistic în ratele de supravieţuire pe cinci ani datorită utilizării chimioterapiei în cancerul malign. Datele privitoare la supravieţuire au fost preluate din registrele oncologice australiene şi din registrul U.S. National Cancer Institute's Surveillance Epidemiology and End Results (SEER) din perioada ianuarie 1990 – ianuarie 2004. În ansamblu, studiul a conchis că chimioterapia contribuie cu puţin peste 2% la supravieţuirea în condiţii mai bune a pacienţilor cu cancer. Există câteva excepţii, ca în cazul leucemiei limfocitare acute, al bolii Hodgkin, al cancerului testicular nonseminomatos, al coriocarcinomului, al tumorii Wilms şi al retinoblastomului, care prezintă reacţii pozitive la chimioterapie. Însă studiul menţionează că aceste tipuri de cancer însumează doar între 2 şi 4% din toate formele de cancer, ceea ce înseamnă că în 96-98% din celelalte tipuri de cancer chimioterapia rămâne ineficientă într-o proporţie uriaşă. În pofida acestui studiu de referinţă şi a dovezilor tot mai numeroase privind lipsa de eficienţă a chimioterapiei în prelungirea duratei de viaţă, oncologii continuă să înfăţişeze chimioterapia ca pe o abordare raţională şi promiţătoare în tratamentul cancerului.

1. G. Morgan, R. Ward şi M. Barton, „The contribution of cytotoxic chemotherapy to 5-year survival in adult malignancies", în *Clinical Oncology*, 16, nr. 8, 2004, pp. 549-560. Vezi http://www.icnr.com/articles/ischemotherapyeffective.html, un articol care rezumă rezultatele studiului.

INTOXICAȚIA DENTARĂ

Există multiple dovezi științifice care demonstrează că mercurul din plombele cu amalgam nu prezintă siguranță ; de-a lungul timpului, amalgamul suprimă considerabil sistemul imunitar și afectează funcționarea creierului. Patrick Strotebecker, fost profesor asociat de neurologie la Karolinska Institutet, cea mai bună școală de medicină din Suedia, spune că „plomba cu amalgam va elibera în medie până la jumătate din conținutul de mercur într-o perioadă de zece ani (rată de coroziune 50%). Prin urmare, fiecare plombă va elibera zilnic între 68 și 130 de micrograme".

Materialul de restaurare al amalgamului cu mercur conține în general 50% mercur într-un amestec complex de cupru, cositor, argint și zinc. Faptul că acest amestec emite în permanență vapori de mercur, proces intensificat dramatic de mestecat, mâncat, periat și băutul lichidelor fierbinți, e bine documentat. S-a arătat că mercurul are efecte nocive asupra rinichilor, sistemului nervos central și sistemului cardiovascular ; a fost implicat în tatuajele gingivale și ar putea fi unul dintre factorii vinovați pentru boala Alzheimer, sindromul de oboseală cronică și scleroza multiplă. Amalgamele cu mercur sunt dăunătoare pentru pacient, dar vaporii de mercur reprezintă un risc profesional și pentru dentiști, ca să nu mai pomenim de impactul ambiental al mercurului. Un studiu a concluzionat că „amalgamele dentare sau plombele care conțin mercur sunt răspunzătoare pentru cele 3,7 tone de mercur aruncate anual din cabinetele dentare. Deșeurile cu mercur rezultă din înlocuirea plombelor vechi cu mercur cu altele noi. Mercurul și plombele dentare sunt aruncate în canalizarea chiuvetelor de lângă scaunul stomatologului și pătrund în sistemul de apă, croindu-și drum în mediu prin deversările în râuri și lacuri, incinerare sau aplicarea pe soluri a nămolurilor de epurare"[1].

1. R.F. Erdlich, S.K. Rhoads, H.S. Cantrell, S.M. Azavedo, A.T. Newkirk, „Banning mercury amalgam", www.fda.gov/downloads/Adviso...e/Dental/ProductsPanel/UCM236379.pdf.

În ultimii ani, Norvegia, Suedia, Danemarca, Rusia şi Japonia au promulgat legi care interzic utilizarea amalgamului, în timp ce Canada recomandă limitarea folosirii lui. Foarte recent, Uniunea Europeană (UE) a interzis total utilizarea amalgamului la copiii cu vârste sub 15 ani şi la femeile însărcinate sau care alăptează, normă care include 28 de ţări cu o populaţie ce însumează jumătate de miliard. Mai mult, în 2013 Organizaţia Naţiunilor Unite a finalizat un tratat care cuprinde măsuri importante în vederea reducerii şi eliminării poluării cu mercur, una dintre ele fiind cerinţa ca ţările să diminueze treptat utilizarea amalgamului dentar. Charles Brown de la Consumers for Dental Choice şi World Alliance for Mercury-Free Dentistry observă că „ţările care au diminuat treptat amalgamul admit faptul că plombele dentare fără mercur sunt deja disponibile, convenabile şi eficiente". Ca răspuns la măsurile tratatului privitoare la mercur, el explică: „Asta apasă butonul de resetare a stomatologiei. Restul lumii poate beneficia acum de experienţa acestor state"[1].

Din nefericire, Statele Unite nu au beneficiat încă de conducerea politică din ţările europene. În timp ce statele Maine, California, Connecticut şi Vermont au introdus o legislaţie care impune prezentarea unor broşuri de informare prin care să se ceară acordul pacienţilor în cabinetul stomatologic înainte de plombarea unui dinte, în ultimii 150 de ani Asociaţia Stomatologică Americană a spus că mercurul din amalgam e sigur şi fără scurgeri. Alte organizaţii din sistemul medical, inclusiv Clinica Mayo, Academia Americană de Pediatrie, Agenţia Americană pentru Protecţia Mediului, respectata publicaţie *New England Journal of Medicine* şi Societatea Oncologică Americană, au declarat şi ele că plombele cu amalgam sunt sigure, în ciuda dovezilor ştiinţifice copleşitoare care arată contrariul despre legăturile amalgamului dentar cu un şir de afecţiuni serioase şi a numeroaselor studii ştiinţifice care sprijină faptul că mercurul din amalgam e toxic. Se pare că Administraţia pentru Alimente şi Medicamente a aprobat plombele cu mercur sub o clauză de anterioritate.

1. Dr. Mercola, „New U.N. Treat on Mercury Requires Countries to Phase Down Dental Amalgam", http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/02/05/mercury-un-treaty-abolishes-amalgam.aspx.

Cum s-a întâmplat şi cu azbestul, despre care pe vremuri se susţinea că e foarte sigur pentru izolare şi alte utilizări industriale sau în construcţii (sau, dacă tot veni vorba, la fel ca DDT-ul, folosit pe scară largă ca pesticid în Statele Unite în anii 1940 şi 1950 ; ca glifosatul, un erbicid de uz comun ; şi o mulţime de alte substanţe toxice care au obţinut ştampila oficială de aprobare din partea guvernului), ni se spune că amalgamul e absolut sigur.

Mulţi dintre noi nu realizează însă că un procent mare din populaţie are şi acum amalgam în gură, care continuă să elibereze cantităţi mici (mai mult decât suficiente pentru a distruge sănătatea cuiva) de mercur în organismele lor. Acum unii stomatologi solicită scoaterea amalgamului, sugerând discret că e periculos şi ar trebui înlăturat. Nişte dentişti mai deschişi la minte oferă dovezi din cercetare sub forma unor broşuri care detaliază pericolele amalgamului dentar şi cât de important e să fie scos şi înlocuit ; iar unii stomatologi curajoşi fac filme documentare care pot fi urmărite pe YouTube, avertizând lumea cu privire la pericolele amalgamului. Un astfel de dentist, Richard Fischer, spune : „Nu mă simt confortabil dacă folosesc o substanţă pe care Agenţia Americană pentru Protecţia Mediului a desemnat-o ca fiind deşeu periculos. N-am voie s-o arunc la gunoi, n-am voie s-o îngrop în pământ, nici s-o duc la groapa de gunoi, dar tipii ăştia spun că e în regulă s-o bagi în gura oamenilor. N-are niciun sens".

În cartea sa *The Cure for All Cancers*, dr. Hulda Clark demonstrează că scoaterea amalgamului e strâns legată de recuperarea reuşită din cancer şi din multe alte afecţiuni imunitare. Dr. Clark afirmă că îndepărtarea plombelor dentare cu amalgam (şi, de asemenea, a dinţilor morţi din canalele radiculare) constituie un factor central în învingerea cancerului şi a multor altor boli, deoarece mercurul din plomba cu amalgam suprimă sistemul imunitar într-o măsură atât de mare, încât refacerea completă dintr-o boală gravă devine imposibilă fără această procedură importantă. Tot ea susţine că mercurul din amalgam atrage microorganisme deosebit de periculoase, ca gălbeaza intestinală la om, despre care s-a dovedit că are o legătură directă cu aproape toate tipurile grave de cancer.

Dacă ai vreun dinte plombat cu amalgam dentar, îţi recomandăm insistent să înlocuieşti plomba cât mai repede cu putinţă, deoarece

există şanse destul de mari să elibereze zilnic mercur în corp. După îndepărtarea plombelor şi înlocuirea cu răşini compozite sigilate, urmează un program de detoxificare completă, a metalelor grele, organelor şi paraziţilor, aşa cum l-am descris în capitolul anterior.

Controversa obturaţiilor de canal

În cartea *Root Canal Cover-Up*, George E. Meinig, chirurg stomatolog, spune: „În ziua de astăzi, şi pacienţii, şi medicii au fost «spălaţi pe creier» să creadă că infecţiile sunt mai puţin serioase, fiindcă acum avem antibiotice. Ei bine, da şi nu. În cazul unui dinte cu obturaţie radiculară, dintele care nu mai trăieşte nu este aprovizionat cu sânge în interior, deci antibioticele din circulaţia sangvină nu afectează bacteriile care trăiesc în dinte, pentru că nu pot ajunge la ele".

Dinţii, ca structură importantă a corpului, au un impact uriaş asupra stării generale de sănătate. Pericolele ascunse pe care le pot prezenta procedurile legate de canalele radiculare pentru sănătatea ta au fost cercetate temeinic, aproape fără ştirea publicului, timp de câteva decenii. Un astfel de cercetător, dr. Weston Price, a început să dea atenţie chestiunii încă din 1900 şi s-a aflat în prima linie în ce priveşte stabilirea legăturii dintre canalele radiculare şi boală. Din 1900 până în 1925, dr. Price a condus o echipă de 60 de cercetători, ale cărei descoperiri au fost suprimate până acum. Cu ajutorul echipei sale, el a descoperit că o armată întreagă de boli sistemice pot rezulta din infecţii latente care persistă în canalele radiculare plombate. A mers atât de departe încât să spună că milioanele de colonii bacteriene care rămân ascunse în structura dinţilor după obturarea canalelor radiculare cauzează cel mai mare număr de boli atribuit vreodată unei singure cauze.

Ce anume a observat dr. Price de a ajuns să creadă că nişte canale radiculare pot cauza artrită şi multe alte boli degenerative cronice? El a asistat la ceea ce se numeşte *teoria infecţiei focale* şi a prezentat-o Asociaţiei Stomatologice Americane, unde a îndeplinit cel dintâi funcţia de director de cercetare. Această teorie afirmă că bacteriile din dinţii cu rădăcina obturată se pot răspândi (metastaza) cu uşurinţă la alte ţesuturi şi organe din corp. Aceste organisme microscopice, de obicei inofensive în interiorul gurii, încep să stea la pândă într-un

labirint complex de tubuli înainte de a migra în interiorul dintelui, pe care îl colonizează şi în care se răspândesc. Deşi astăzi această teorie e considerată un fapt, în 1925 autorităţile de frunte ale stomatologiei din toată lumea, precum şi Asociaţia Stomatologică Americană nu au recunoscut-o, susţinând că terapia cu antibiotice după obturarea canalului va preveni eventualele infecţii latente. Chiar şi după ce rădăcinile sunt scoase printr-o procedură de canal radicular, dintele rămâne cu un labirint de tubuli odinioară bogaţi în fluide şi nutrimente de la rădăcina lui. Aici, bacteriile anaerobe trăiesc, suferă mutaţii şi se ascund de antibiotice, pentru ca mai târziu să migreze în ţesutul din jur, înainte de a intra în sânge şi a circula în tot corpul. Rezistenţa sistemului imunitar reprezintă un factor major pentru capacitatea de răspândire a acestor microorganisme. Dacă sistemul imunitar e puternic, bacteriile nu vor reuşi să intre în corp, însă, dacă e slăbit, pot să-şi facă de cap cum vor.

În multe cazuri documentate, dr. Price a constatat că maladiile pacienţilor au început să se amelioreze brusc după scoaterea dintelui infectat. Un experiment care l-a uluit a fost acela în care a scos un dinte aparent sănătos cu rădăcina obturată de la o femeie care suferea de artrită şi l-a plantat sub pielea unui iepure sănătos. După 48 de ore a descoperit că iepurele manifesta semne de artrită severă, în timp ce femeia se simţea mult mai bine. A efectuat proceduri similare la mulţi pacienţi afectaţi de boli diferite, iar iepurii contractau întotdeauna boala specifică de care suferea pacientul. Dinţi care arătau bine inclusiv la radiografie erau depozite de bacterii aşteptând să intre în circulaţia sangvină. Dr. Price a fost şi mai uluit când a descoperit că toxinele reziduale produse de bacteriile cu mutaţii pot fi mai periculoase decât bacteriile ca atare.

În prezent stomatologia holistică e un domeniu relativ restrâns, dar situaţia se schimbă cu repeziciune, pe măsură ce tot mai mulţi conştientizează importanta legătură dintre o gură sănătoasă şi un corp sănătos. Alegerea dentistului, la fel ca alegerea unui medic, e mai importantă decât crezi. Un astfel de dentist, Victor Zeines, autorul cărţii *Healthy Mouth, Healthy Body*, este fondatorul Institutului de Stomatologie Naturistă, unde educă şi formează alţi dentişti în programe dentare inovatoare, revoluţionare, care oferă mai mult un program de bunăstare totală în loc să se concentreze pe umplerea găurilor. Dr. Zeines afirmă

că, „adesea, îngrijirea dentară convenţională poate să provoace mai mult rău decât bine, pentru că procedurile folosite de aceasta includ plombele cu mercur, canalele radiculare şi tratamentele cu fluorură, care nu reuşesc să reducă eficient cariile şi sunt asociate cu cancerul, bolile cardiace, otrăvirea toxică şi bolile autoimune, ca astmul şi artrita". O modalitate eficace de a preveni cariile dentare şi alte probleme stomatologice este dieta alcalină, aşa cum am schiţat-o în programul nutriţional din capitolul 3, combinată cu utilizarea regulată a aţei dentare, periajul şi controalele stomatologice. În timpul vieţii, dr. Price a călătorit în multe regiuni ale lumii, studiind culturi diferite, dar n-a găsit decât câteva zone restrânse unde indivizii nu sufereau de carii sau afecţiuni stomatologice. Aceste culturi aveau diete pe bază de alimente proaspete, neprocesate, nerafinate, integrale – exact ca programul schiţat în cartea de faţă. Chiar dacă indivizii nu aveau la dispoziţie periuţe de dinţi, paste de dinţi şic sau aţă dentară, cariile lipseau aproape 100% din rândul acestor populaţii.

„ALIMENTE" CARE UCID

Alianţa pentru Ştiinţă Alimentară şi Nutriţională raportează că 52% dintre caloriile din dieta americană provin numai din lipide şi glucide. Acestea sunt într-adevăr substanţe care omoară. Şi nu le dau cu uşurinţă această descriere ; aceste alimente – dacă se pot numi alimente – nu doar că au o valoare nutriţională mică (majoritatea au un grad înalt de procesare sau rafinare), dar secătuiesc organismul de nutrimente, distrugându-ţi astfel sănătatea. Urmează câteva din principalele „nonalimente" sau „alimente false" consumate în mod curent în dieta actuală : uneori tratarea unei boli poate presupune simplul fapt de a nu înghiţi acele lucruri care te otrăvesc.

Produse din grâu rafinat şi cu gluten

Îţi mai aduci aminte când făceam papier mâché la şcoală ? Lipiciul era făcut din făină de grâu şi apă. Făina şi apa formează lipici. Făina

albă (de grâu) este un produs nenatural, procesat, rafinat, care nu numai că este lipsit de nutrimente, dar îţi şi secătuieşte organismul de nutrimente. Majoritatea pâinilor, produselor de patiserie şi cu făină coaptă din comerţ sunt făcute din această făină care slăbeşte sănătatea, goală din punct de vedere nutriţional, procesată, rafinată şi de obicei decolorată, ca să fie mai albă şi mai atractivă. Făina de grâu integral nu e mult mai bună şi este procesată tot excesiv. Făina neprocesată din „grâu integral", măcinată cu pietre, are o oarecare valoare nutriţională şi poate fi în regulă în cantităţi mici, însă rămâne un aliment rău pentru cei mai mulţi dintre noi.

Cel mai bine e ca majoritatea oamenilor să evite grâul, deoarece are o capacitate mare de a forma mucoasă şi un conţinut ridicat de gluten (lipici alimentar), care pot bloca absorbţia nutrimentelor în corp prin intestine. Dat fiind că în ziua de astăzi mai toate tipurile de pâine se fac din făină de grâu cu un grad înalt de procesare, lipsită de fibre, nutrimente şi plină de gluten, redu-o drastic sau elimin-o complet. Dacă e să mănânci gluten, asigură-te că înghiţi cereala întreagă ca atare, nu făina procesată ; mănâncă doar pâine sau paste făinoase din cereale integrale, ca secara sau alacul, care se găsesc la magazinele de produse naturiste şi în unele supermarketuri. Deoarece grâul încetineşte considerabil metabolismul la majoritatea grupelor sangvine, eliminarea completă a produselor din grâu şi înlocuirea aportului de carbohidraţi cu cereale integrale hipoglicemice, complexe, fără gluten pot aduce imediat un mare câştig pentru pierderea în greutate şi pentru sistemul imunitar. Dacă suferi de orice boală autoimună, te sfătuiesc să eviţi complet glutenul. Există cereale alternative fără gluten, din care se fac pâini şi paste făinoase foarte gustoase. Câteva cereale fără gluten sunt orezul brun, hrişca, quinoa, amarantul şi meiul. Pâinea din cereale încolţite, care foloseşte grâu organic biodinamic, secară şi alac (ca pâinea Ezechiel), e tolerată de cei care suportă cantităţi mici de gluten, deoarece sunt brute şi organice, însă ascultă-ţi organismul când consumi aceste pâini organice tradiţionale şi consumă-le cu moderaţie.

Uleiurile procesate, rafinate, cu grăsimi trans

Cei mai mulţi dintre noi nu realizează că uleiurile sunt literalmente esenţele sangvine ale plantelor. Întrucât plantele nu au sânge propriu-zis, ele conţin ulei, care are o varietate de nutrimente esenţiale, foarte vindecătoare pentru oameni. Când e extras din planta-sursă, fie din seminţe de floarea-soarelui, migdale, boabe de soia sau măsline, uleiul devine complet instabil şi începe să se oxideze imediat ce iese din mediul originar. Au loc reacţii chimice, iar acestea pot cauza cancer.

Majoritatea uleiurilor vegetale din comerţ sunt extrase printr-o metodă de procesare la temperatură ridicată, combinată cu solvenţi chimici, pentru că e mai ieftin. Cu mult timp în urmă, egiptenii antici au descoperit că uleiul procesat şi încălzit se râncezeşte repede din cauza oxidării, care creează substanţele numite *grăsimi trans*. Grăsimile trans atacă ficatul şi celulele creierului, contribuind la autism, ADHD şi alte câteva probleme de învăţare, ca de altfel şi la cancer şi boli cardiace. Margarina şi alte produse tartinabile pe bază de ulei vegetal sunt ticsite cu grăsimi trans, care sunt extrem de periculoase pentru sănătate. Temperatura ridicată la care sunt expuse uleiurile vegetale în timpul fabricării cauzează descompunerea legăturilor de hidrogen din ulei, ceea ce creează o reacţie chimică puternică; asta transformă uleiurile vegetale într-un risc periculos pentru sănătate, putând să rigidizeze şi să blocheze arterele şi, în loc să scadă colesterolul, îl măresc.

Dacă eticheta uleiului pe care îl cumperi nu specifică limpede „presat la rece", nu îl consuma. Dat fiind că 95% dintre uleiurile vegetale comercializate în supermarketurile moderne sunt procesate, e esenţial să ne folosim conştiinţa de consumator atunci când achiziţionăm uleiuri vegetale. Deseori vedem vedete de televiziune care ne spun că ar trebui să mâncăm cutare produs tartinabil, presupus fără colesterol, din ulei procesat, care arată ca untul, dar nu e unt adevărat. Din nefericire, cei mai mulţi nu avem o educaţie în nutriţia modernă, la fel ca medicii care recomandă aceşti înlocuitori nocivi ai untului. Prin urmare cumpărăm aceste produse cancerigene, crezând că ne facem o favoare, pentru că, aşa cum spun reclamele, e „mai bun ca untul". Nimic mai departe de adevăr. Avem aici exemplul tipic

de afacere mare care profită de lipsa generală de cunoştinţe nutriţionale a publicului şi a multor medici. Uleiurile tratate termic şi uleiurile hidrogenate, precum cele din produsele tartinabile din ulei vegetal, făcute să arate ca untul, sunt foarte nedigerabile şi ridică indirect nivelul colesterolului. Iată de ce locuitorii din ţări ca Franţa şi Elveţia, care preferă untul adevărat în locul celui fals, au niveluri de colesterol mult mai mici decât prietenii lor americani şi britanici, care consumă cantităţi mari de ulei vegetal procesat, unt artificial sau margarină – unul dintre motivele pentru care aceste state se plasează pe primele locuri în clasamentele privind colesterolul. Să ne amintim că, atunci când e încălzit, uleiul poli- şi monosaturat se râncezeşte, devenind foarte nedigerabil şi, prin urmare, foarte periculos. Aceste produse tartinabile din ulei vegetal sunt fabricate prin gătirea uleiurilor la temperaturi mari, ceea ce le solidifică, după care se adaugă agenţi de colorare pentru a îngălbeni rezultatul, ca să *arate* ca untul şi să-l cumperi.

Cele care se strecoară neobservate în coşul de cumpărături al multor persoane sunt sosurile de salată prefabricate (cele mai multe conţin ulei de rapiţă, inclusiv varietatea „organică"), sosurile ambalate şi pastele ambalate. Aceste produse sunt deosebit de nocive pentru inimă şi artere, deoarece conţin grăsimi trans instabile, râncede, care au fost încălzite la temperaturi extrem de ridicate, şi pot cauza cancer şi multe alte boli. Dacă le mănânci, o faci cu preţul sănătăţii, pentru că organismul nu poate digera şi nu digeră aceste grăsimi nenaturale, procesate, fabricate de om. Obişnuieşte-te să citeşti etichetele şi evită cu stricteţe orice produs care conţine uleiuri vegetale (cu excepţia celor presate la rece) şi ulei de rapiţă.

Produsele lactate pasteurizate

În cartea ei *The Cure for All Diseases*, dr. Hulda Clark scrie : „Lumea trebuie să înţeleagă că pasteurizarea nu înseamnă sterilizare. Toate produsele din lapte se strică dacă le lăsăm în frigider prea mult, ceea ce arată că au în ele bacterii şi microorganisme".

Laptele de vacă e făcut pentru viţei, nu pentru oameni. Deşi de la sine înţeles, multe persoane au fost spălate pe creier să creadă că laptele de vacă e un soi de aliment sănătos. În ziua de azi, laptele de

vacă are un grad înalt de prelucrare şi este pasteurizat (tratat termic), proces care distruge enzimele naturale din laptele crud, cauzând digestia incompletă a glucidelor şi lipidelor din lapte. Mai rău, vedem că majoritatea supermarketurilor vând lapte UHT (procesat la temperatură ultraînaltă), care se vinde frecvent nerefrigerat. Mai îngrijorător este faptul că peste 80% din laptele organic vândut în Statele Unite este pasteurizat prin metoda UHT. Definiţia oficială dată de guvernul american unui produs lactat ultrapasteurizat stipulează că „un astfel de produs trebuie să fie procesat termic la o temperatură de 137,8°C sau mai mare, pentru cel puţin două secunde”, fie înainte, fie după ambalare, pentru a obţine un produs cu termen de valabilitate extins.

Laptele de vacă procesat, mai ales laptele UHT, este lipsit de enzime naturale, aşadar este foarte dificil de digerat. A reuşi să faci rost de lapte de vacă proaspăt, neprocesat, brut este aproape imposibil, din moment ce este interzisă comercializarea acestuia către public, pe motiv că nu este sigur pentru consumul uman. Mi se pare uimitor, ţinând cont de faptul că am băut lapte brut plin de enzime până relativ recent. Pasteurizarea le permite companiilor mari să prelungească cu luni de zile termenul de valabilitate al laptelui, fapt ce permite un control mai mare asupra pieţei şi fermierilor.

Una dintre cele mai mari minciuni ale marketingului corporatist din ultimul secol a fost că laptele constituie o sursă minunată de calciu. Laptele nici n-a fost şi nici nu va fi vreodată aşa ceva. După cum îţi va spune orice medic nutriţionist educat din secolul XXI, pentru fiecare 100 de grame de calciu din lapte există aproximativ 90 de grame de fosfor. Fosforul se combină cu calciul şi blochează literalmente absorbţia de calciu în oase sau chiar îl epuizează din corp. Acesta este motivul pentru care japonezii, care consumă cele mai mici cantităţi de produse din lapte de vacă din lume, au cele mai scăzute incidenţe ale osteoporozei şi cele mai tari oase, iar ţări ca Statele Unite şi Marea Britanie, cu cel mai ridicat consum de produse lactate, au cele mai mari incidenţe ale osteoporozei din lume. Laptele nu face nimic în prevenirea osteoporozei, după cum demonstrează aceste imagini culturale.

Dacă preferi să primeşti sfaturi nutriţionale de la o persoană plătită bine ca să-ţi spună să bei lapte într-o reclamă TV, atunci dă-i

bătaie. Altminteri, obţine-ţi datele de la cineva care nu lucrează pentru industria lactatelor. Eu mai dau şi acum peste medici care nu au practic niciun fel de educaţie în nutriţie, proclamând sfatul nutriţionist că laptele face bine la oase. Dacă doreşti să afli ceva despre medicamente, diagnosticarea bolii sau chirurgie, mergi negreşit la medic ; dar, dacă vrei informaţii exacte despre fapte nutriţionale, ia în considerare posibilitatea de a vorbi cu un naturopat profesionist. Nu te lăsa păcălit să crezi că organismul are nevoie de lapte de vacă pentru a fi sănătos. Ai nevoie de laptele de vacă exact cât ai nevoie de lapte de câine sau lapte de elefant. Printre alternativele mai sănătoase la laptele de vacă se numără sursele vegetariene, ca laptele de orez sau migdale. Iar sursele bune de calciu cu un conţinut mic de fosfor includ untul din seminţe de susan (tahini), nucile şi legumele cu frunze verzi.

Zahărul

Zahărul procesat este de departe unul din cele mai periculoase nonalimente larg consumate astăzi şi un ucigaş major. Aici vorbim despre zahărul alb procesat, rafinat şi celelalte denumiri ale lui, zaharoză, fructoză şi glucoză. Zahărul brun este, de fapt, zahăr alb în care s-a centrifugat iar melasă, pentru culoare, şi nu e mult mai bun. Zahărul alb este un produs absolut nenatural, contrar a ceea ce ţi s-ar putea spune la TV. Zahărul alb nu conţine nici măcar un nutriment necesar corpului, ci doar calorii rafinate, goale. Prin urmare cauzează dezechilibre minerale şi contribuie frecvent la apariţia artritei, migrenelor, tulburărilor mintale, depresiei, diabetului şi altor boli degenerative. Mare parte a glucozei din produse e fabricată sintetic prin tratarea amidonului de porumb cu acid clorhidric. După o procesare considerabilă, rezultă numeroase subproduse făcute din trestie de zahăr. Zahărul procesat şi numeroasele lui forme nu au nutrimente şi, de fapt, secătuiesc organismul de nutrimente. Zahărul brut din trestie, care se găseşte doar la unele magazine de produse naturiste, se foloseşte în mod tradiţional în bucătăria asiatică şi are o oarecare valoare nutriţională, putând fi consumat fără riscuri în cantităţi mici.

Băuturile răcoritoare

Termenul *soda* derivă din cuvântul *sodiu* şi se numeşte astfel pentru că aceste băuturi sunt bogate în sodiu şi sărăcite de potasiu. Nivelurile ridicate de sodiu în corp sunt asociate direct cu cancerul, potrivit medicului de origine germană dr. Max Gerson (1881-1959), fondatorul clinicilor Gerson Institute în Tijuana, Mexic şi Ungaria şi specialist în cauzele cancerului şi tratamente alternative. Dat fiind că organismul nostru e făcut pentru un raport de 4 : 1 potasiu şi sodiu, alimentele bogate în sodiu, ca produsele de origine animală, alimentele procesate şi băuturile carbogazoase îl ridică la 2 : 1, un nivel întâlnit în mod comun la bolnavii de cancer. De asemenea, băuturile carbogazoase sunt foarte acide şi au un pH foarte mic, de 2,5 (pH-ul 7 fiind neutru), deci îţi poţi da seama cât de periculoase pot fi pentru sănătate aceste băuturi chimice. Bulele din apa de izvor sau din cea ionizată sunt oxigen pur, însă bulele din băuturile răcoritoare sunt dioxid de carbon, care formează apoi acid carbonic, un subprodus toxic al corpului. O doză de băutură răcoritoare conţine în medie între opt şi zece linguriţe de zahăr cu grad înalt de procesare. Conţine şi alte chimicale cu grad înalt de rafinare, care sunt extrem de periculoase pentru sănătate. Majoritatea conţin şi cafeină, care stimulează excesiv glandele suprarenale, producând şi mai multă hiperaciditate în corp, mai ales în stomac. Pe deasupra, băuturile carbogazoase conţin multe arome şi culori artificiale, care împiedică funcţionarea corectă a ficatului şi care, după cum s-a arătat, agravează bolile serioase. Nivelurile neobişnuit de ridicate de fosfor din băuturile carbogazoase absorb calciul din oase, cauzând osteoporoză şi alte dezechilibre minerale.

Băuturile carbogazoase dietetice sunt deosebit de periculoase, deoarece conţin îndulcitori artificiali. Nu există dovezi care demonstrează că zaharina, un îndulcitor artificial popular, este sigur chiar şi în cantităţi mici. *Zaharina* este în aceeaşi familie semantică cu *zaharisit*, care înseamnă „dulceag". Cuvântul e folosit figurativ, adesea cu sens peiorativ, pentru a descrie ceva supărător de politicos sau mieros. Zaharina este un subprodus al bitumului din gudronul de cărbune şi, prin urmare, e foarte periculoasă. Aspartamul, alt îndulcitor

artificial întâlnit frecvent în băuturile carbogazoase dietetice, este o neurotoxină. În testele de laborator s-a arătat că traversează bariera hematoencefalică, provocând cancer cerebral şi orbire. Multe persoane aleg băuturile carbogazoase dietetice pentru că sunt promovate ca alternativă dietetică, neavând calorii, însă aceste băuturi „uşoare" provoacă, de fapt, îngrăşarea mai mult decât băuturile normale „grele", din cauza chimicalelor din îndulcitorii artificiali. Chiar dacă nu conţin calorii, afectează indirect şi încetinesc organele metabolice, ca ficatul şi tiroida. Nu conţin calorii, aşa cum spun reclamele, ceea ce e adevărat, însă încetinesc metabolismul, cauzând pe termen lung o luare în greutate mai mare.

Sarea obişnuită

Sarea de masă şi alte săruri procesate comune vândute la băcănii nu sunt atât de naturale pe cât ar crede unii, nici nu se formează în natură sau în alimentele naturale. Sarea de masă obişnuită este o otravă chimică produsă de om. În natură, clorura de sodiu se găseşte în ocean, în combinaţie cu alte săruri microminerale, de unde este derivată. Consumul de sare de masă procesată şi de sare marină procesată normală, în orice cantitate, cauzează dezechilibre minerale care duc la probleme cu rinichii şi cu tensiunea arterială, la rigidizarea inimii şi arterelor sau la retenţie de lichide. Înlocuirea sării de masă procesate cu sare de mare celtică neprocesată, un adevărat leac disponibil în toate magazinele de produse naturiste, e foarte recomandată şi imperativă pentru o sănătate bună.

MSG (Glutamatul monosodic)

Denumită comun „sindromul restaurantului chinezesc", intoxicarea cu MSG are multe simptome. MSG există cam de pe la începutul anilor 1900, însă asta nu îl face sigur. În prezent, consumul lui a atins un nivel record, găsindu-se de obicei în produse ca supele la conservă, sosuri, snackuri cu arome, chipsuri, nuci, condimente, cărnuri procesate şi în majoritatea produselor de tip fast-food. Este un element semnificativ în diabet, îngrăşare, astm, leziuni neurologice, tulburări

de învăţare, disfuncţii endocrine, alergii şi altele. MSGTruth.org este o bază de date foarte instructivă, creată de Carol Hoernlein, fostă ingineră în industria procesării alimentare şi om de ştiinţă, care are o sumedenie de informaţii utile. Carol şi-a obţinut diplomele în ştiinţa alimentară şi ingineria bioresurselor (agricolă) la Rutgers University şi a lucrat în departamentele de cercetare şi dezvoltare ale celor mai mari companii internaţionale de alimente în calitate de cercetător alimentar şi inginer dezvoltator în procesarea alimentară. Tot ea a apărut în numeroase documentare bine-cunoscute, ca *The Beautiful Truth* (2008). Ia-ţi bucătăria la puricat, pune-te să citeşti etichetele de pe toate produsele şi aruncă orice conţine această otravă. Începe să consulţi etichetele tuturor produselor pe care le cumperi şi caută un ingredient etichetat „E621" sau, cu numele complet, *glutamat monosodic*. Şi mai bine, aruncă tot ce are *E*-uri cu numere înşirate printre ingrediente.

Cafeaua

Contrar convingerilor multora, cafeina este o otravă. În concentraţie mare, o picătură injectată la iepurii mici produce moartea instantanee prin insuficienţă cardiacă. Cafeaua instant este extrem de acidificatoare şi otrăvitoare pentru ficat şi aparatul digestiv. De aceea le este interzisă frecvent pacienţilor care suferă de ulcer. Cafeaua are o influenţă negativă asupra sistemului imunitar şi asupra sistemului nervos, deoarece creează dominanţă simpatică (adică reacţia „luptă sau fugi"), motiv pentru care e promovată atât de intens la locul de muncă : te ţine într-o stare de suprastimulare şi „pe fază", gata de urgenţe. Înţelepciunea taoistă privitoare la sănătate recomandă ferm evitarea cafelei, în special a cafelei instant, care are un grad înalt de procesare şi este dăunătoare pentru sănătate. De asemenea, cafeaua poate să inhibe vitamina B_{12} şi alte nutrimente şi minerale vitale în intestine, să secătuiască glandele suprarenale şi rinichii ori să interfereze cu transmisiile GABA din creier. Taoiştii văd cafeaua ca pe un „secătuitor de qi", ceea ce înseamnă că, pe termen lung, ia din organele vitale mai multă energie decât oferă.

La unele persoane, în cantităţi mici, consumul cafelei proaspete, neprocesate, organice, care a fost decafeinizată prin procesare în apă, poate să aibă ca rezultat probleme de sănătate minime sau deloc, iar

în unele cazuri, mai multă energie, cu condiţia să consume o singură cană pe zi. Această formă organică de cafea decafeinizată conţine totuşi cantităţi mici de cafeină, iar când consumi mai puţină poţi deveni mai sensibil la ea, ceea ce e un lucru bun. La o persoană sănătoasă, o cană pe zi ar fi maximul. Cei afectaţi de orice fel de problemă de sănătate ar trebui să o evite cu totul. Înlocuieşte-o cu ceai, îndeosebi ceai verde sau ceai oolong (ambele conţin cantităţi mai mici de cafeină) : studiile medicale au arătat că, datorită proprietăţilor lor antioxidante, acestea previn cancerul, reduc obezitatea şi îmbunătăţesc starea de sănătate.

Spray-urile alimentare şi pesticidele

Acum o vreme, mulţi considerau că alegerea mâncărurilor organice era ceva specific doar hipioţilor, însă în zilele noastre este, categoric, o idee de bun-simţ. Azi avem foarte multe motive pentru care trebuie să începem să ne întoarcem la originile noastre organice. Nu cu foarte mult timp în urmă, la începutul anilor 1900, toate produsele alimentare erau organice, cancerul şi bolile cardiace nu erau aşa comune, iar oamenii nu aveau alergii grave, ca astăzi. Când intrai într-o băcănie, nu existau semne care să facă reclamă alimentului ca organic sau fără pesticide, pentru că totul, în toate magazinele, era organic şi fără pesticide. Pur şi simplu pesticidele sintetice agrochimice nu fuseseră inventate încă. Tehnic vorbind, orice aliment vegetal este organic, deoarece se bazează pe carbon. Totuşi, după al Doilea Război Mondial, cuvântul „organic" a fost aplicat produselor cultivate fără chimicale sintetice, inclusiv pesticide şi erbicide. Însă, odată cu apariţia agriculturii bazate pe chimicale, companiile alimentare gigantice au preluat controlul asupra aprovizionării cu alimente şi, cu ajutorul acestor chimicale toxice, pot să producă alimente mai repede şi la un cost mai mic (a se citi : profituri mai mari), reuşind în felul acesta să menţină oferta deasupra cererii.

Pe de altă parte, produsele cultivate în mod organic nu sunt acoperite cu un cocktail de chimicale otrăvitoare. Un măr crescut cu metodele convenţionale poate conţine până la 20 sau 30 de otrăvuri artificiale în coajă, chiar şi după clătire. Nu numai că produsele cultivate cu ajutorul chimicalelor conţin chimicale toxice, dar sunt şi mai puţin

hrănitoare şi gustoase. Produsele organice conţin cu până la 50% mai multe vitamine, minerale, enzime şi alte micronutrimente decât produsele agriculturii intensive, deşi acest nivel mai ridicat depinde de conţinutul mineral al solului în care cresc. Consumul alimentelor organice reprezintă totodată şi un mod de a şti sigur că nu mănânci OMG (organisme modificate genetic), dat fiind că acestea au fost introduse în lanţul alimentar de companii gigantice de produse chimice. De fapt, unele din aceste companii sunt chiar companiile care au inventat războiul chimic. Potrivit Asociaţiei Consumatorilor de Produse Organice, „sponsorizate cu o bursă de 1,5 milioane de dolari de la Departamentul American al Apărării, cercetările de la Salk Institute au identificat o genă care ar putea asocia anumite pesticide şi arme chimice cu mai multe tulburări neurologice, inclusiv sindromul Războiului din Golf şi deficitul de atenţie/tulburarea de hiperactivitate (ADHD)”[1].

Un alt motiv pentru a alege produsele organice este că alimentele sunt mult mai hrănitoare:

> Pe o perioadă de doi ani, din suburbiile oraşului Chicago s-au achiziţionat mere, cartofi, pere, grâu şi porumb dulce cultivate organic şi convenţional, cărora li s-a analizat conţinutul mineral. Din fiecare grup de alimente s-au prelevat între patru şi 15 eşantioane. La aceeaşi greutate, alimentele cultivate organic au prezentat niveluri medii de minerale esenţiale mult mai înalte decât cele cultivate convenţional. Alimentele crescute organic au înregistrat în medie cu 63% mai mult calciu, cu 78% mai mult crom, cu 73% mai mult fier, cu 118% mai mult magneziu, cu 178% mai mult molibden, cu 91% mai mult fosfor, cu 125% mai mult potasiu şi 60% mai mult zinc. Alimentele cultivate organic au înregistrat în medie cu 29% mai puţin mercur decât alimentele cultivate convenţional[2].

1. Environment News Service, „More Evidence – Pesticides Cause Brain Damage”, 17 martie 2003, Organic Consumers Association, www.organicconsumers.org/old_articles/foodsafety/gulfwar040903.php.
2. „Organic food is more nutritious than conventional food”, în *Journal of Applied Nutrition*, 45, 1993, pp. 35-39; articol citat de Organic

Dacă mănânci produse lactate sau din carne, opţiunea pentru organic n-a fost nicicând mai importantă pentru a ocroti sănătatea ta şi a familiei tale. Vacile de lapte şi alte animale de fermă crescute convenţional sunt hrănite zilnic cu un cocktail periculos de antibiotice, hormoni, medicamente antiparazitare şi multe alte medicamente sintetice, fie că sunt bolnave sau nu. Aceste medicamente se transferă direct la consumator atunci când mănâncă produsele lactate sau din carne. Multe din aceste chimicale sunt cancerigene şi contribuie la apariţia unui şir întreg de boli. Pe de altă parte, animalele hrănite organic sau cu iarbă prezintă un sistem imunitar mai puternic. Cei care consumă carne ar trebui să fie cu luare aminte, căci aproximativ 99% din animalele crescute în ferme industriale în Marea Britanie sunt hrănite cu soia modificată genetic. Cifrele sunt similare în alte ţări dezvoltate, ca Statele Unite. Fapt demn de semnalat, până în momentul prezent, în Marea Britanie nu s-a raportat niciun caz de febră aftoasă la vitele hrănite cu iarbă. Pe lângă faptul că produsele organice sunt mult mai bune la gust decât cele nonorganice, la fel cum fructele şi legumele sunt pline de suc şi aromă, merită să iei în calcul faptul că mâncarea organică nu e neapărat mai scumpă decât alimentele produse prin metode intensive, pulverizate cu spray-uri chimice, întrucât pentru aceste alimente cultivate convenţional plătim pe termen lung, dacă te gândeşti că în fiecare an cheltuim miliarde de dolari ca să curăţăm mizeria produsă în mediu de utilizarea pesticidelor.

PRODUSELE CHIMICE DE MENAJ ŞI ÎNGRIJIRE PERSONALĂ

Dr. Morton Walker, autorul a 91 de cărţi despre consumator şi a peste 5.000 de articole despre metodele naturale şi netoxice de vindecare, spune: „Se ştie că fiecare persoană care trăieşte astăzi în ţările occidentale industrializate este de cel puţin o mie de ori mai

Consumers Association, www.organicconsumers.org/old_articles/Organic/organicstudy.php.

poluată cu metale toxice şi/sau metale grele decât cele care trăiau pe vremea când Hristos păşea pe pământ". Fără îndoială, multe din aceste substanţe se găsesc chiar în locuinţa ta. Conştientizezi că mare parte din produsele pentru curăţenia casei, îngrijire personală şi cosmetice conţin solvenţi chimici periculoşi şi alte substanţe petrochimice care sunt cancerigene şi, de asemenea, suprimă sistemul imunitar? Website-ul www.projectcensored.org raportează că „în 1997, a doua poveste cenzurată a fost cancerul cauzat de produsele cosmetice şi îngrijire personală".

Se pare că multe dintre subprodusele industriei petroliere sunt utilizate în produsele alimentare şi de îngrijire personală ca agenţi spumogeni şi conservanţi ieftini. E cu neputinţă să înşirăm toate chimicalele folosite curent în produsele alimentare şi de îngrijire personală în ziua de astăzi, însă aceste informaţii sunt uşor de găsit. Majoritatea acestor chimicale sintetice prezintă importante proprietăţi cancerigene şi efecte de inhibare a sistemului imunitar. După dr. Hulda Clark, care a scris extensiv despre cancer şi despre bolile asociate cu solvenţii şi paraziţii, anumiţi paraziţi au afinităţi pentru anumiţi solvenţi. De exemplu, benzenul, un subprodus petrolier utilizat în produsele de îngrijire personală şi în unele alimente procesate, are o legătură strânsă cu gălbeaza intestinală la om. Potrivit Huldei Clark, toţi cei testaţi pozitiv pentru gălbează intestinală prezintă cantităţi ridicate ale acestui solvent în organism.

E imposibil să enumerăm toate chimicalele folosite în produsele noastre zilnice şi cei mai mulţi dintre noi nu citesc etichetele de pe fiecare produs ca să investigheze ingredientele, deci cum putem fi siguri că nu cumpărăm produse care conţin solvenţi şi alte chimicale periculoase? Mulţumită unei companii australiene, acum există un manual simplu de buzunar, intitulat *The Chemical Maze*, care detaliază minuţios principalele chimicale din alimentele comerciale şi produsele de îngrijire personală, inclusiv acele abrevieri înşelătoare *E*-plus-un-număr, care ascund numeroase substanţe toxice. Acest manual compact de buzunar îţi conferă mai multă putere, permiţându-ţi să faci alegeri mai sigure în cazul produselor pe care le achiziţionezi. Aceste informaţii vitale reprezintă o ameninţare semnificativă la adresa giganţilor chimici care fabrică aceste produse – produse ce conţin subproduse chimice petroliere suspecte, desemnate prin abrevieri

misterioase cu numere şi întâlnite în mod obişnuit în suplimentele de îngrijire personală şi nutriţionale. Vei descoperi că aceste chimicale periculoase se găsesc în principiu în toate produsele de menaj şi de îngrijire personală comercializate în supermarketurile obişnuite. Din fericire, există câteva companii care şi-au luat angajamentul să vândă produse de menaj şi îngrijire personală fără chimicale, organice, biodegradabile, în magazinele de produse naturiste şi online. Din păcate pentru noi, consumatorii, aceste companii pătrund cu greu în lanţurile de supermarketuri convenţionale, deoarece riscă opoziţia marilor corporaţii chimice care controlează piaţa şi strâng cu uşa lanţurile mari printr-o înţelegere financiară mai bună. Şi atenţie la „greenwashing". Acest termen se referă la strategia companiilor de a utiliza ambalaje şi etichetare înşelătoare, promovând pe eticheta principală câteva ingrediente ca „naturale", deşi produsul nu e certificat organic şi nici măcar natural. Ai grijă să cauţi certificate organice înregistrate.

Aminteşte-ţi că pielea este cel mai mare organ din corp, înzestrată cu capacitatea de a absorbi orice intră în contact cu ea. Săpunurile, şampoanele, cremele şi parfumurile aplicate pe piele sau în apropierea gurii se absorb imediat în sânge. O modalitate neobişnuită, dar de bun-simţ pentru a determina dacă produsele de îngrijire personală pe care le foloseşti sunt sigure este să te întrebi: „Aş bea sau aş mânca produsele pe care le aplic pe corp?". Dacă răspunsul este nu, atunci foarte probabil produsul pe care îl foloseşti e dăunător şi conţine chimicale toxice sau cancerigene periculoase. Dacă nu e bun de mâncat sau de băut, nu îl aplica pe corp. În practica clinică văd numeroase afecţiuni, inclusiv surmenaj, boli autoimune şi imunitate scăzută, care sunt legate de expunerea excesivă la produse toxice de îngrijire personală. Pacienţilor care vin să mă consulte nu le cer să aducă doar toate suplimentele şi medicamentele pe care le iau în momentul respectiv, ci şi toate produsele de îngrijire personală. Cei mai mulţi aduc sacoşe mari sau mici valize ticsite cu produse de îngrijire personală toxice, pline de chimicale, ca deodorantele, pastele de dinţi (care intră în gură) şi cremele hidratante. Când îmi fac timp să stau cu ei ca să citim ingredientele şi să le verificăm în cărţi de referinţă pentru chimicale, ca *The Chemical Maze*, pacienţii rămân

şocaţi şi încep să îşi asocieze afecţiunea de sănătate nu doar cu dieta şi stilul de viaţă, ci şi cu aceste produse toxice pe bază de chimicale pe care le aplică direct pe piele sau în gură.

Amintindu-ţi că tot ce aplici pe piele se va absorbi imediat în corp, începe să iei aminte la aceşti agenţi petrochimici care cauzează cancer. Talcul, de pildă, este un mineral numit tremolit, care reprezintă o formă de azbest, însă mulţi dintre noi îl aplică pur şi simplu pe corp, crezând că e sănătos. Dar l-ai mânca? Un studiu din 1998 publicat în *American Journal of Epidemiology* a concluzionat că aplicarea pudrei de talc pe corp poate mări riscul dezvoltării cancerului ovarian[1].

Începe să citeşti etichetele produselor pe care le întrebuinţezi acum şi vezi dacă vreunul dintre ele conţine chimicale periculoase sau ingrediente numerotate misterios. Dacă există, încetează imediat să le mai foloseşti şi urmează paşii de curăţare schiţaţi în capitolul 4. Îţi recomand insistent să efectuezi o cercetare în legătură cu cantitatea de chimicale industriale care pătrund zilnic în corp prin produsele de menaj şi îngrijire personală. Un studiu arată că femeile absorb până la 2,2 kilograme de chimicale dăunătoare pe an numai din produsele cosmetice, toate aceste substanţe omorându-le lent sau, uneori, rapid[2].

Parabenii

Butilparaben, etilparaben, izobutilparaben, izopropilparaben, metilparaben, propilparaben – sunt doar câteva dintre denumirile care desemnează parabeni, conservanţi comuni care au fost asociaţi cu cancerul la sân. Toţi sunt utilizaţi pentru a preveni apariţia bacteriilor în produsele de îngrijire personală, însă pe vremuri treaba asta o

1. L.S. Cook, M.L. Kamb şi N.S. Weiss, „Perineal powder exposure and the risk of ovarian cancer", în *American Journal of Epidemiology*, 145, nr. 5, 1997, pp. 459-465.
2. Fiona MacRae, „Woman Absorb Up to 5 lbs. of damaging chemicals a year thanks to beauty products", www.dailymail.com.uk/health/article-462997/Women-absorb-5lbs-damaging-chemicals-year-thanks-beauty-products.html.

făceau uleiurile organice esenţiale – şi o făceau mult mai bine. Un studiu din 2012 a arătat că 99% din cancerele la sân au prezentat concentraţii mari de asemenea parabeni[1].

Alcoolul izopropilic și din lemn

Sunt lichide incolore, volatile, inflamabile. Acest solvent toxic este denaturant (o substanţă otrăvitoare care schimbă calităţile naturale ale altei substanţe). Alcoolul izopropilic se găseşte în produsele pentru vopsirea părului, în loţiunile de masaj, loţiunile după ras, parfumuri şi multe alte cosmetice. Această substanţă derivată din petrol se utilizează de asemenea în antigel. După *Consumer's Dictionary of Cosmetic Ingredients*, inhalarea şi ingestia vaporilor izopropilici sau a alcoolilor obţinuţi din lemn pot cauza dureri de cap, roşeaţă, ameţeală, depresie, greţuri, vărsături, narcoză şi comă.

Uleiurile minerale și pe bază de petrol

Uleiurile de corp pentru bebeluşi, acest produs comercializat cu inocenţă cu care suntem familiarizaţi cu toţii, este 100% ulei mineral derivat din petrol brut. Iar acest ingredient petrolier utilizat frecvent înveleşte pielea exact la fel ca folia de plastic cu care acoperi mâncarea. Bariera imunitară naturală a pielii e compromisă, ca de altfel şi capacitatea ei de a respira ; la fel şi posibilitatea de a absorbi factorul hidratant natural (hidratare şi nutriţie). Întrucât pielea este un organ de eliminare, capacitatea pielii de a elimina toxinele şi de a respira e împiedicată de acest „înveliş de plastic", care poate stimula acneea şi alte afecţiuni cutanate, inclusiv efectul îmbătrânirii premature. Şi când te gândeşti că mamele îl aplică pe pielea nou-născuţilor...

1. L. Barr, G. Metaxas, C.A. Harbach, L.A. Savoy şi P.D. Darbre, „Measurement of paraben concentrations in human breast tissue at serial locations across the breast from axilla to sternum", în *Journal of Applied Toxicology*, 32, nr. 3, 2012, pp. 219-232.

Polietilenul glicol (PEG)

Această substanţă chimică se întrebuinţează în antigel, în detergenţi care dizolvă uleiul şi grăsimea, dar şi pentru a stabiliza şi îngroşa produsele. Datorită eficienţei lor, PEG-urile sunt utilizate frecvent în detergenţii caustici aplicaţi prin pulverizare pe cuptor şi în multe produse de îngrijire personală, inclusiv în pasta de dinţi. De fapt, nu există nicio deosebire între PEG-ul utilizat în produsele industriale şi cel utilizat în produsele de îngrijire personală. În industrie se foloseşte pentru descompunerea proteinelor şi structurii celulare, astfel încât să treacă uşor prin piele, găsindu-se în majoritatea formelor de machiaj, produselor pentru îngrijirea părului, loţiunilor, loţiunilor după ras, deodorantelor, apelor de gură şi pastelor de dinţi. Din pricina capacităţii de penetrare rapidă a pielii, Agenţia Americană pentru Protecţia Mediului le impune muncitorilor să poarte mănuşi, costume şi ochelari de protecţie atunci când lucrează cu PEG. Fişele cu datele de securitate ale materialului avertizează cu privire la contactul cu pielea, deoarece PEG-ul are consecinţe sistemice, ca anormalităţile creierului, ficatului şi rinichilor.

Lauril sulfatul de sodiu şi lauril eter sulfatul de sodiu (SLS şi SLES)

Folosiţi ca detergenţi şi surfactanţi, aceşti doi compuşi strâns înrudiţi se găsesc în detergenţii auto, detergenţii de podele pentru garaj şi în degresanţi. Însă SLS şi SLES sunt utilizate mai mult ca ingrediente principale în cosmetice, pastă de dinţi, balsam de păr şi cam în 90% din şampoanele şi produsele care fac spumă. Mark Fearer, într-un articol intitulat „Dangerous Beauty", spune: „La teste, animalele expuse la SLS au suferit leziuni oculare, plus depresie, dificultate la respiraţie, iritaţii cutanate severe, coroziune şi moarte".

Potrivit Colegiului American de Toxicologie, atât SLS, cât şi SLES pot cauza malformaţii ale ochilor la copii. O altă cercetare a indicat că SLS ar putea dăuna sistemului imunitar. Straturile pielii pot să se separe şi să se inflameze din cauza proprietăţilor lui de denaturare a proteinelor. Se poate să fie cel mai periculos dintre toate ingredientele

produselor de îngrijire personală. Cercetările au arătat că, în combinaţie cu alte chimicale, SLS se poate transforma în nitrozamine, o clasă puternică de cancerigene care determină o absorbţie a nitraţilor în organism la niveluri mai mari decât consumul alimentelor contaminate cu nitraţi (şi s-a constatat că SLS rămâne în corp până la cinci zile). Alte studii au indicat că SLS penetrează uşor pielea, pătrunde şi menţine niveluri reziduale în inimă, ficat, plămâni şi creier. Acest fapt ridică o întrebare serioasă privind potenţiala sa ameninţare la adresa sănătăţii, dat fiind că e un ingredient comun în şampoane, produse de curăţare şi pastă de dinţi. Dacă pasta de dinţi nu precizează ingredientele, e foarte probabil să conţină aceste două chimicale periculoase.

Agenţii de colorare

Produsele etichetate FD&C sau D&C urmate de un număr sunt agenţi de colorare despre care se ştie că determină iritaţia şi sensibilitatea pielii. Despre mulţi se crede că sunt cancerigeni. Mulţi pigmenţi de colorare provoacă sensibilitatea şi iritaţia pielii, iar absorbţia anumitor culori poate cauza epuizarea oxigenului din corp şi chiar moartea, conform *Consumer's Dictionary of Cosmetic Ingredients*. Având în vedere că majoritatea acestor chimicale artificiale sunt derivate din gudron de cărbune, utilizarea lor e foarte controversată. În plus, majoritatea studiilor efectuate pe animale au arătat că sunt cancerigene[1].

Aromele sintetice

Aromele sintetice (ulei neesenţial) sunt prezente în cele mai multe deodorante, şampoane, produse de protecţie solară şi de îngrijire a pielii şi corpului, produse destinate bebeluşilor şi în toate produsele neorganice de spălare a rufelor şi vaselor, deci cumpără doar produse organice. Toţi compuşii din aromele din ziua de azi sunt sintetici,

1. Pentru mai multe informaţii despre agenţi toxici de colorare vezi http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/02/24/are-you-or-your-family-eating-toxic-food-dyes.aspx.

majoritatea fiind cancerigeni sau toxici în alt fel. Aroma precizată pe o etichetă poate indica prezenţa a sute de ingrediente separate, toate produse de om şi sintetice. Simptomele raportate la Administraţia pentru Alimente şi Medicamente includ dureri de cap, ameţeală, erupţii cutanate, tuse violentă, vărsături şi iritaţii cutanate de natură alergică. Observaţiile clinice au arătat că expunerea la arome sintetice poate afecta sistemul nervos central, cauzând depresie, hiperactivitate, iritabilitate, incapacitate de a face faţă realităţii şi alte schimbări comportamentale. Acestea sunt doar câteva din chimicalele industriale care pătrund în organism dacă utilizezi zilnic produse comerciale de îngrijire personală. Încă o dată îţi recomand să recurgi la ghidul de buzunar pentru chimicale *The Chemical Maze* de Bill Statham, ca un ghid simplu pentru familia ta.

În prezent există multe ţări care fabrică produse excelente de îngrijire personală şi frumuseţe certificate organic. Personal, am constatat că cele mai stricte norme pentru etichetarea produselor organice se găsesc în Australia, cu produse de o extraordinară calitate şi integritate. Compania numită Synthesis Organics respectă cele mai înalte standarde de fabricare, iar produsele lor conţin ape şi uleiuri taoiste impregnate cu energie taoistă. Sunt produsele de cea mai bună calitate din câte am încercat personal.

Produsele pentru protecție solară

Incidenţele în creştere ale cancerului de piele au plasat utilizarea cremelor de protecţie solară în fruntea clasamentului deprinderilor „sănătoase”, chiar lângă luarea vitaminelor. Totuşi, în ciuda aplicării cremelor cu protecţie solară, 50% din cazurile de cancer înregistrate în 2002 în Statele Unite au fost de piele, iar dintre acestea aproape 10.000 de cazuri au fost fatale. În anii 1960, riscul de cancer de piele era de 1 la 600, însă în ziua de astăzi a ajuns de 1 la 60 – iar asta în ciuda creşterii masive a utilizării pe scară largă a agenţilor de protecţie solară. Se pare că ni se spune că soarele face rău, că provoacă cancer, dar asta nu e adevărat! S-a demonstrat că, de fapt, vitamina D (sintetizată prin expunerea la soare), care astăzi le lipseşte multor persoane, previne cancerul. În timpul studiilor medicale la facultate, unul dintre

profesori ne-a prezentat o teorie: utilizarea cremelor de protecţie solară şi folosirea ochelarilor de soare reprezintă două motive principale pentru care astăzi cancerul de piele se clasifică drept cel mai des întâlnit tip de cancer. Când aud prima oară o astfel de afirmaţie, oamenii o consideră ridicolă, din cauza spălării pe creier la care am fost supuşi în legătură cu importanţa utilizării produselor chimice pentru protecţie solară şi a protejării de soare, însă, când ne uităm la fapte, teoria acelui profesor e foarte logică.

Cremele pentru protecţie solară din comerţ conţin subproduse petrochimice industriale. Deşi te ajută să reduci riscul de a suferi arsuri solare, conţin o varietate de substanţe petrochimice cancerigene. Dat fiind că pielea e cel mai mare organ al corpului, orice aplicăm pe ea se absoarbe în organism. Aceste chimicale pot să se absoarbă repede în straturile epidermice ale pielii şi să intre în reacţie cu ADN-ul celulelor ori să pătrundă în sânge şi să înfunde ficatul. Mai mult, deşi produsele cu protecţie solară limitează arsurile cauzate de soare, ele nu te protejează de razele UVA nocive, care cauzează de fapt cancerul de piele. Cea mai bună metodă de a reduce arsurile solare e să porţi haine şi să limitezi expunerea la soare dimineaţa şi după-amiaza, ferindu-te să te expui la soare la orele prânzului, când razele nocive sunt prezente în cel mai mare număr.

Un fapt fascinant privitor la sănătate este că extractul de broccoli e mai bun pentru prevenirea cancerului de piele decât cremele obişnuite cu protecţie solară. Un studiu recent, realizat de o echipă de cercetători de la The Johns Hopkins University School of Medicine, a descoperit că substanţele chimice din broccoli, inclusiv sulforafanul, glutationul, S-transferaza şi superoxid dismutaza, aplicate pe piele, pot neutraliza moleculele care lezează ADN-ul, create în piele de amestecul de oxigen şi lumină solară. De asemenea, pot tempera reacţiile inflamatorii care pot transforma celulele precanceroase în tumori potenţial letale[1].

După părerea dr. Sharon Moalem, un cercetător britanic, utilizarea în mod regulat a ochelarilor de soare sporeşte cu certitudine riscul de

1. Rick Weiss, „Broccoli Extract Could Help Head Off Skin Cancer", în *Washington Post*, marţi, 23 octombrie 2007.

cancer de piele. Asta pentru că nivelul de melanină, pigmentul maro produs de piele care te protejează de vătămările arsurilor solare, este reglat în primul rând de perceperea luminii UV de către ochi. Ochelarii de soare păcălesc uşor organismul, făcându-l să creadă că afară e umbră, iar corpul opreşte producţia nivelurilor optime de melanină, făcându-te mai susceptibil la leziunile provocate de soare. De asemenea, dacă umbli toată ziua în costum de baie şi cu ochelari de soare, e mai probabil să te arzi, sporind riscul de cancer de piele.

Deficitul de omega-3 şi cancerul de piele

Există dovezi solide că înmulţirea bruscă, pe parcursul ultimului secol, a acizilor graşi omega-6 (din uleiurile vegetale comune) şi deficitele de omega-3 (din in, perilla, cânepă şi peşte) perturbă proporţia de omega 6 : 3, cauzând cancer, îndeosebi cancer de piele. În 1993, Departamentul de Medicină Socială şi Preventivă de la University of Queensland Medical School, Australia, a publicat un studiu care a descoperit o reducere a numărului de melanoame cu 40% în rândul celor care mănâncă peşte cu regularitate. În iunie 2001, prestigioasa Academie Naţională de Ştiinţe a publicat o recenzie amplă intitulată „Omega 3 but not omega 6 fatty acids inhibit AP-1 activity and cell transformation in JB6 cells", arătând că proporţia de omega 6 : 3 este cheia prevenirii apariţiei cancerului de piele.

Există multe modalităţi naturale, netoxice de a te proteja de nocivele raze solare infraroşii de la prânz, cum ar fi să nu faci plajă între orele 11 şi 15. De asemenea, foloseşte doar creme naturale de protecţie solară, disponibile la magazinele de produse naturiste, care nu conţin subproduse petrochimice sau chimicale cancerigene. Foloseşte întotdeauna gel cu aloe vera după plajă, pentru a răci pielea şi a preveni arsurile. Nu fi un consumator nătâng ; fereşte-te să te laşi prins în minciunile marketingului corporatist, care spun că lumina soarelui e periculoasă şi-ţi face rău şi că, pentru a te proteja, ar trebui să te înfăşori într-un cocktail periculos de chimicale care provoacă cancer. Informează-te în legătură cu datele nutriţionale de bază, cum ar fi ajustarea corectă a proporţiei de omega 6 : 3.

Alternative sănătoase

Consultăm numeroşi clienţi pe care-i sfătuim să înceteze imediat folosirea produselor comerciale de îngrijire personală şi de curăţenie casnică şi să le înlocuiască cu produse organice, pe bază de plante, de la magazinele de produse naturiste, ori să folosească produse făcute în casă. De obicei încuviinţează, după care merg acasă şi nu fac nimic în această privinţă. Majoritatea par să creadă că acest gen de sfat e unul extrem şi că suntem ţicniţi ori că primim un comision de la magazinul local de produse naturiste. Din nefericire, multe dintre aceste persoane care se îndoiesc de mine se însănătoşesc extrem de greu. Cei mai mulţi dau vina pe mine, practicianul medical, sau pe cel dinaintea mea. Unii dau vina pe locul de muncă, pe relaţia cu partenerul sau chiar pe plantele ori medicamentele care nu sunt destul de bune. Realitatea e că organismul le este plin de chimicale care cauzează cancer şi suprimă imunitatea, fapt ce este o urmare a necunoaşterii gradului lor real de risc şi a faptului că le folosesc în continuare (chiar şi după ce li se spune). Ideea pare să fie că, dacă aceste substanţe ar fi atât de periculoase, comercializarea lor nu ar fi permisă.

Trăim într-o lume dominată de corporaţii, unde banii au mai multă forţă decât lucrul corect. Îţi sugerez insistent să înlocuieşti imediat produsele chimice cu produse pe bază de plante şi să fii deosebit de atent la trucurile de marketing în care companiile folosesc pe sticlele lor termeni precum *natural*, *organice naturale* sau *cu sursă naturală*. Majoritatea acestor produse sunt pline de ingrediente rele, cu puţin extract de plante adăugat în scopuri publicitare. Singura modalitate de a fi în siguranţă este să citeşti eticheta cu ingredientele şi apoi să foloseşti ghidul de buzunar al chimicalelor, *The Chemical Maze*.

Online există multe reţete ca să-ţi faci propriile produse de curăţare, parfumuri, şampoane şi creme de piele, însă, dacă nu ai timp să le faci singur, se găsesc în stocul magazinului de produse naturiste local. Majoritatea magazinelor de acest gen vând săpunuri tradiţionale din ulei de măsline sau de cocos şi cosmetice naturale, fără chimicale. Oricum cele mai multe săpunuri comerciale îţi usucă pielea, deci te obligă să cumperi crema de piele a aceleiaşi companii (sau a unei filiale), care, la rândul ei, te otrăveşte. Pasta de dinţi e un factor

dăunător major deghizat, pentru că majoritatea persoanelor nu înţeleg că tot ce bagă în gură se absoarbe repede în gingii şi în spatele gâtului. De fiecare dată când te speli pe dinţi cu pastele acelea în culori şic, cu arome picante, pe care le vezi în reclame, te otrăveşti un pic. Ingrediente simple ca sucul de lămâie, bicarbonatul de sodiu, oţetul şi peroxidul de hidrogen sunt tot ce îţi trebuie pentru menaj şi igiena personală. Aceste câteva ingrediente simple înlocuiesc sute de produse toxice.

REALITATEA DESPRE FLUORURĂ

Până şi cartea despre medicamente pe care o ţin medicii pe birou conţine informaţii care spun că fluorura e periculoasă. *Physicians' Desk Reference* afirmă: „Se pare că peste 11 milioane de americani au diabet. Având în vedere că diabeticii beau mai multe lichide decât alte persoane, probabil aceşti 11 milioane de americani nu ar trebui să bea apă fluorurată, deoarece, dacă fac asta, vor primi o doză prea mare de fluorură. Bolile renale, prin definiţie, micşorează eficienţa rinichilor, principala cale de eliminare a fluorurii. Deci nici persoanele cu boli renale n-ar trebui să bea apă fluorurată".

Prima apariţie în istorie a apei potabile fluorurate s-a înregistrat în lagărele de concentrare naziste. Pe savanţii nazişti nu-i interesa presupusul efect benefic al fluorurii asupra dinţilor prizonierilor; în schimb, motivele apei tratate în masă cu fluorură de sodiu erau sterilizarea indivizilor şi amorţirea simţurilor, pentru a induce persoanelor din lagărele de concentrare o docilitate calmă. Naziştii visau la o lume dominată şi controlată de filosofia nazistă, în consecinţă, chimiştii germani au elaborat un plan ingenios pentru a controla masele. Planul iniţial era acela de a controla şi reduce populaţia prin intermediul rezervelor de apă potabilă tratată medicamentos în masă, care producea sterilitate la femei şi intoxicaţie chimică. Ca să vezi, fluorura de sodiu, aceeaşi substanţă chimică anorganică adăugată astăzi în rezervele de apă ale unor oraşe, era soluţia ideală pentru scopul naziştilor de a controla populaţia. Chimiştii nazişti au dovedit clar că dozele repetate de apă fluorurată aveau să reducă cu timpul puterea individului de a se împotrivi dominaţiei, otrăvind

şi narcotizând anumite zone cerebrale. În principiu, fluorura te face mai servil faţă de cei care te guvernează şi te controlează. Pe deasupra, e posibil ca nici să nu prevină cariile dentare, argumentul folosit pentru utilizarea ei în pasta de dinţi şi apa potabilă:

> E posibil ca aplicaţiile stomatologice profesionale ale fluorurii să nu aducă niciun beneficiu copiilor, chiar dacă sunt folosite pe scară largă, fiind general acceptat faptul că reduc rata cariilor. Prezentul studiu a evaluat asocierea dintre această practică şi numărul cariilor. S-au analizat date colectate de la peste 15.000 de copii şi din tratamentul administrat de peste 1.500 de stomatologi. Cercetătorii au urmărit copiii pe o perioadă, în medie, mai mare de cinci ani. Nu s-au constatat diferenţe în ratele cariilor la dinţii „de lapte" sau permanenţi[1].

Potrivit unui studiu german publicat în 2000 în revista *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, mai multe municipii şi oraşe din fosta Republică Democrată Germană au oprit fluorizarea artificială a apei. Deşi se pregăteau pentru o creştere corespondentă a numărului de carii dentare, incredibil, ratele cariilor s-au micşorat. Deşi acest rezultat poate părea contrar convingerilor comune despre fluorizare, ratele cariilor scad în continuare în Germania, indiferent dacă apa este fluorizată sau nu. Cercetătorii au studiat peste 15.000 de copii din oraşele germane Spremberg şi Zittau, anterior fluorizate. Copiii au fost examinaţi în repetate rânduri pe parcursul ultimilor 20 de ani. Incidenţa cariilor la copiii de 12 ani s-a redus semnificativ din 1993 până în 1996. Aceste rezultate furnizează şi mai mult sprijin afirmaţiei că prevalenţa cariilor ar putea continua să scadă după reducerea concentraţiei de fluorură în rezervele de apă[2].

1. S.A. Eklund, J.L. Pittman şi K.E. Heller, „Professionally applied topical fluoride and restorative care in insured children", în *Journal of Public Health Dentistry*, 60, nr. 1, 2000, pp. 33-38.
2. W. Künzel, T. Fischer, R. Lorenz şi S. Brühmann, „Decline of caries prevalence after the cessation of water fluoridation in the former East Germany", în *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 28, nr. 5, 2000, pp. 382-389.

Chiar şi în cantităţi infime, ca în pastele de dinţi, fluorura de sodiu este o otravă letală, afectând creierul şi sistemul nervos. În unele ţări europene, soluţiile de apă cu fluorură de sodiu sunt folosite drept cele mai ieftine şi mai eficiente raticide cunoscute de chimişti : nu există antidot la această otravă incoloră, inodoră şi fără gust, care provoacă exterminarea instantanee şi totală a rozătoarelor.

Trebuie să înţelegem că fluorura de sodiu este un cu totul alt compus chimic decât elementul fluor sau fluorofosfaţii organici de calciu, care apar natural în rezervele noastre de apă şi sunt necesari pentru a forma şi întări oasele şi dinţii. Aceşti fluorofosfaţi organici de calciu, derivaţi dintr-o dietă cu alimente integrale, sunt, de fapt, o sare organică comestibilă. De ce atunci – în ciuda dovezilor copleşitoare că substanţa anorganică fluorură de sodiu afectează sănătatea – medicii şi oamenii de ştiinţă care lucrează pentru guvern îi conving pe politicieni să ne fluorizeze rezervele publice de apă ? Există multe teorii legate de argumentele acestei practici nebuneşti, inclusiv cea lansată de chimistul Emanuel Bronner, nepot al lui Albert Einstein, care a fost prizonier al Germaniei naziste în timpul celui de-al Doilea Război Mondial şi care şi-a câştigat faima ca inventator al săpunului Dr. Bronner :

> Se pare că cetăţenii statului Massachusetts se numără printre „următorii" pe agenda prizonierilor apei. În ţara noastră acţionează astăzi o reţea sinistră de agenţi subversivi, paraziţi „intelectuali" fără Dumnezeu, ale căror ramificaţii devin mai extinse, mai eficiente şi mai alarmante an de an şi al căror obiectiv real e să demoralizeze, să paralizeze şi să distrugă măreaţa noastră Republică – dinăuntru, dacă pot, conform planului lor – ca să o stăpânească ei[1].

Ţările care au interzis fluorura în rezervele de apă sunt Suedia, Norvegia, Danemarca, Germania, Italia, Belgia, Austria, Franţa şi Olanda. În ciuda acestor interdicţii privind fluorizarea apei, Statele Unite îşi continuă eforturile de a atinge scopul fluorizării tuturor rezervelor comunitare de apă din cuprinsul graniţelor sale. Stomatologii

1. Dintr-o scrisoare publicată în *Catholic Mirror*, Springfield, Massachusetts, ianuarie 1952.

cu formare alopată sunt familiarizaţi cu promovarea fluorurii de către Asociaţia Stomatologică Americană. De fapt, probabil acesta e motivul pentru care vi se spune că fluorura e bună, în ciuda toxicităţii ei, a numeroaselor studii care arată o creştere, şi nu o descreştere a numărului de carii după utilizarea fluorurii şi a faptului că oraşele în care se foloseşte fluorura prezintă rate crescute de cancer, cauzat de sinteza neprogramată a ADN-ului şi de efectele mutagene asupra celulelor corpului.

Un fost preşedinte al Asociaţiei Medicale Americane, dr. Charles Heyd, a spus : „Nu beţi apă fluorizată... Fluorura este o otravă corozivă care va face rău pe termen lung". Potrivit unor studii realizate de dr. Gerard Judd, un chimist care a participat la proiectul Manhattan, unde a lucrat cu fluorura, şi care mai târziu a scris *Good Teeth, Birth to Death*, la fiecare 16 ani, Statele Unite înregistrează o creştere de 22% în rândul apariţiei cariilor, din cauza utilizării fluorurii.

Trei compuşi de bază sunt întrebuinţaţi de obicei la fluorizarea rezervelor de apă potabilă din Statele Unite : fluorura de sodiu, fluorosilicatul de sodiu şi acidul hexafluorosilicic. Fluorura de sodiu în apă e una, dar acidul hexafluorosilicic de sodiu este printre cele mai reactive specii chimice cunoscute, având capacitatea de a eroda metalul, ţevile din plastic şi de a coroda diverse materiale, inclusiv oţelul inoxidabil, dizolvând totodată anvelopele din cauciuc şi topind betonul. Este doar una dintre numeroasele chimicale introduse în rezervele de apă pentru a produce, chipurile, dinţi sănătoşi.

Asociaţia Stomatologică Americană, de orientare alopată, afirmă că fluorura nu prezintă riscuri, la fel ca politicienii şi companiile care fabrică aceste chimicale, însă nu există dovezi solide în sprijinul acestei afirmaţii – de fapt, lucrurile stau invers, după cum arată aproape toate studiile. George Meinig, unul dintre fondatorii Academiei Americane de Endodonţie, spune : „V-au făcut să credeţi că fluorura întăreşte dinţii. Realitatea este că, de fapt, face dinţii mai moi"[1].

1. „The Fluoride Controversy", http ://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2008/01/02/fluoride-controversy.aspx.

Studiile arată că fluorura face următoarele:

- Inactivează 62 de enzime;
- Grăbeşte procesul de îmbătrânire;
- Creşte incidenţa cancerului şi dezvoltării tumorilor;
- Perturbă sistemul imunitar;
- Provoacă daune genetice;
- Întrerupe repararea ADN-ului şi activitatea enzimelor[1].

Nu credem că publicul e conştient de pericolele pe termen lung ale apei fluorizate sau ale oricărei substanţe care conţine fluorură, ca pasta de dinţi – de fapt, majoritatea populaţiei ignoră faptele. Poate că asta se întâmplă fiindcă lumea presupune că guvernele se îngrijesc de interesele noastre, însă acest tip de atitudine ne-a adus în criza sănătăţii în care ne găsim astăzi. Să ieşim din bula în care am stat şi să începem să vorbim cu reprezentanţii locali ai guvernului în vederea încetării otrăvirii comunităţilor noastre.

Vestea bună e că există modalităţi simple prin care poţi înlătura fluorura de sodiu din organism şi glanda pituitară, unde tinde să se acumuleze. Substanţele ca iodura SSKI; alimentele bogate în iod, ca algele marine; seleniul şi alimentele bogate în seleniu, ca nucile braziliene; borul şi alimentele bogate în bor, ca fasolea, migdalele, prunele uscate, curmalele şi stafidele; plantele medicinale turmeric şi tamarind – s-a demonstrat că toate acestea sunt benefice pentru înlăturarea acumulării de fluorură.

1. Studii citate în „The Fluoride Controversy", http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2008/01/02/fluoride-controversy.aspx.

6

Al șaselea vindecător nemuritor – Li Tieh-Kuai

Exerciții interne și echilibru structural

> „Înţelepţii se iluminează prin cultivarea de sine;
> Adânci, profunde, practicile lor cer multă strădanie.
> Împlinirea jurămintelor luminează Cerurile.
> Respiraţia hrăneşte tinereţea."
>
> Din *Sigiliul Inimii al Împăratului de Jad*

Vindecarea prin exerciţiile interne şi echilibrul structural e simbolizată de Li Tieh-Kuai. Li s-a născut în secolul al II-lea d.Hr., pe vremea Dinastiei Han, iar uneori e zugrăvit în arta chineză ca un cerşetor bătrân şi murdar, cu barba neîngrijită şi faţa murdară, care merge cu ajutorul unei cârje mari de fier. Vreme de 40 de ani, Li a trăit în munţi, unde s-a dedicat practicării meditaţiei. Legenda spune că Li şi-a căpătat supranumele Li cu Cârja de Fier în urma unui incident pe calea spre dobândirea nemuririi. Se pare că odinioară Li fusese chipeş şi suplu şi stăpânea Tao într-o asemenea măsură, încât putea sta săptămâni întregi fără mâncare sau apă, atât de profundă era meditaţia lui. Vestea realizărilor lui a ajuns în cele din urmă la înţeleptul Lao Zi, cel care a scris Tao Te Qing, acesta hotărându-se să-i fie mentor.

> În cele din urmă Laozi [Lao Zi] l-a învăţat pe Li cum să călătorească cu spiritul – separându-şi sufletul de trup, pentru a călători spre tărâmurile celeste. După această ultimă lecţie, Bătrânul Maestru şi-a

invitat discipolul să-l viziteze în sălaşul ceresc al nemuritorilor şi al zeilor. Încântat peste măsură de această posibilitate, Li Tieguai a început să se pregătească de călătorie, învăţându-şi cel mai preţuit discipol cum să-i îngrijească trupul material cât timp el avea să fie plecat. Pentru orice eventualitate, l-a mai sfătuit pe tânăr ca trupul să-i fie incinerat îndată dacă nu avea să se întoarcă în şapte zile. Din nefericire, pe când spiritul lui Li Tieguai era în sferele cereşti, discipolul a primit veşti supărătoare : preaiubita lui mamă se îmbolnăvise. Deşi era mistuit de grijă pentru sănătatea mamei lui, tânărul ucenic a rămas conştient de îndatorirea lui faţă de maestru şi a continuat să vegheze trupul lipsit de viaţă al lui Li. Totuşi, în seara celei de-a şasea zile, frământarea s-a dovedit prea grea. Discipolul, sigur că maestrul părăsise pentru totdeauna tărâmul material, i-a ars repede trupul şi s-a grăbit spre casă pentru a-şi îngriji mama. Curând după aceea, sufletul lui Li s-a întors în planul nostru, doar ca să-şi găsească trupul cu trăsături delicate preschimbat într-un maldăr de cenuşă. Temându-se că va pieri, Li a intrat rapid în prima formă materială disponibilă pe care a putut-o găsi – corpul unui cerşetor mort de curând[1].

Iniţial dezgustat de corpul lui neatrăgător, din cauza cramponării de propriul eu, în cele din urmă Li l-a acceptat, când învăţătorul lui l-a convins că prin intermediul acelui trup avea să înţeleagă neînsemnătatea corpului fizic şi să dobândească astfel nemurirea.

Acest Nemuritor taoist reprezintă elementul foc, simbolul acţiunii, căldurii, circulaţiei şi activităţii, simbolizând totodată şi pasărea phoenix, care renaşte din cenuşă. Taoiştii susţin de multă vreme că, dacă facem exerciţiile corecte, în special pe cele interne, corpul nostru va avea nevoie de mai puţină mâncare şi îşi va colecta qi-ul din cosmos.

Atunci când spuneau că „mişcarea e sănătate curată", egiptenii antici se refereau mai degrabă la exerciţiul intern decât la cel extern. Mulţi nici măcar nu realizează că între cele două chiar există o deosebire. Activităţi ca înotul, alergatul, mersul pe bicicletă şi exerciţiile la sală sunt, toate, exerciţii externe. Acestea acţionează asupra corpului fizic, asupra muşchilor şi articulaţiilor. Deşi au efect asupra organelor interne, intensificând circulaţia, nu acţionează asupra echilibrării câmpurilor subtile energetic, magnetic sau bioelectric din corpul uman.

1. „Li Tieguay", *New World Encyclopedia*.



Fig. 6.1. *Li Tieh-Kuai (Li Tie Guai)*

Pentru asta, sistemele medicale tradiţionale ne învaţă exerciţii interne, ca yoga, tai chi şi qi gong, ca să echilibrăm câmpurile energetice subtile ale corpului şi, prin urmare, să ameliorăm sănătatea internă a organelor şi traseele energetice ale corpului, minţii şi sufletului. Pentru a dobândi sănătatea adevărată, trebuie să combinăm exerciţiile interne cu exerciţiile externe.

Auzim întruna poveşti despre atleţi profesionişti, de pildă alergători sau înotători, care se îmbolnăvesc şi chiar mor din cauza unor afecţiuni grave, ca accidentul cerebral sau pneumonia, de foarte tineri. Aceşti atleţi de top şi-au găsit condiţia fizică externă, însă nu au avut

şi sănătatea internă. Mersul la sală şi un regim de fitness fizic nu te fac şi sănătos. Adevărata sănătate îşi are originea în interior şi radiază în exterior. Exerciţiile învăţate în sistemele antice yoga şi qi gong sunt practici de sănătate dovedite care pun accentul atât pe fitnessul intern, cât şi pe cel extern. La fel, o călătorie în India sau China şi studiul cu un maestru de yoga sau cu un guru ori deţinerea multor cărţi de spiritualitate nu îţi vor da sănătate internă şi condiţie bună ; însă practicarea zilnică a câtorva exerciţii simple care pot fi învăţate foarte uşor va face asta. Acestea fiind spuse, se recomandă insistent ca, pentru eficienţa maximă a practicării unui exerciţiu intern, să cauţi un instructor calificat care poate lucra în funcţie de nevoile tale personale.

Când efectuăm exerciţii externe, corpul produce o cantitate mai mare de produse reziduale şi mai mulţi radicali liberi. Când individul efectuează exerciţiile incorect şi fără să ia între timp suplimente nutriţionale pentru a combate efectele secundare ale mişcării fizice, pot rezulta boli, în special ale sistemelor imunitar şi nervos. Să faci exerciţii fizice fără o suplimentare nutriţională e ca şi cum ai încerca să conduci o maşină fără ulei ; în cele din urmă îţi vei arde motorul. Ideea că exerciţiile externe constituie un înlocuitor al alimentaţiei sănătoase şi al exerciţiilor interne e o eroare gravă. Şi mai fals e că exerciţiul fizic îţi asigură un corp tineresc şi o viaţă lungă, pentru că s-a dovedit că persoanele care fac mult exerciţiu fizic în tinereţe, ca alergătorii la maratoane, trăiesc mai puţin. De obicei, sistemul limfatic spală acidul lactic, un subprodus al metabolismului muscular, în timpul exerciţiului fizic sau după, însă, dacă organismul produce niveluri destul de mari, poate literalmente să topească ţesutul muscular şi să-ţi prăjească sistemul imunitar şi nervos. Ştirile sportive din ziua de astăzi sunt pline de poveşti despre atleţi de performanţă care mor pe teren sau în afara lui din acest motiv. Acest scenariu care poate fi prevenit este cauzat în principal de nivelurile crescute de acid lactic din organism, survenind ca urmare a combinaţiei între exerciţiul extenuant, fără o suplimentare adecvată, şi o dietă nepotrivită.

Consumul de „batoane energizante" şi „băuturi energizante", deosebit de intens în zilele noastre, nu e răspunsul la recuperarea energiei pierdute prin exerciţiul fizic. Multe persoane din Statele Unite şi Canada cunosc povestea lui Brian Maxwell, un atlet canadian, antrenor

de pistă, întreprinzător şi filantrop, inventatorul batoanelor PowerBar. Maxwell a fost un atlet şi alergător de maraton (exerciţiu extern) excelent, membru al echipei olimpice canadiene care a boicotat jocurile de la Moscova în 1980. Din păcate, cu toată activitatea fizică din lume, a murit în 2004 de atac de cord, la vârsta de 51 de ani. Compania de milioane a lui Maxwell produce batoane „energizante" al căror ingredient principal este siropul de porumb, cu un conţinut ridicat de fructoză, un tip de zahăr procesat, modificat genetic, precum şi „proteina din lapte", un alt tip de zahăr provenit din lapte de vacă pasteurizat. Ambele ingrediente ridică nivelul de insulină, lezând considerabil arterele şi inima şi creând condiţiile prielnice pentru un infarct. În anii 1970, în domeniul medical exista opinia răspândită că, dacă alergi la un maraton, nu poţi să te îmbolnăveşti niciodată de inimă, însă Maxwell a dovedit cu siguranţă că lucrurile nu stau aşa.

Auzim din ce în ce mai des de atleţi profesionişti care mor pe terenurile de fotbal şi de baschet. Atleţii, profesionişti şi neprofesionişti, încep să vadă pericolele suplimentelor nutriţionale produse sintetic şi ale dietelor cu un conţinut ridicat de carbohidraţi şi încep să se reorienteze spre suplimentele nutriţionale originale, din alimente integrale organice, şi spre dietele cu conţinut mic de carbohidraţi. Încetul cu încetul, începem să pricepem că, dacă facem exerciţiu fizic în mod regulat, ardem efectiv de câteva ori mai multe nutrimente în comparaţie cu perioadele când stăm fără să facem nimic. Ca atunci când conduci maşina : dacă apeşi prea tare pe acceleraţie, vei avea un consum dezavantajos de benzină ; la fel, cine face exerciţiu fizic trebuie să înţeleagă că, dacă nu înlocuieşte ceea ce arde în timpul exerciţiului, se va îmbolnăvi şi că nu poate obţine substanţele de care are nevoie din suplimente alimentare procesate şi vitamine şi minerale izolate.

La fel de importante sunt şi combustibilii pe care îi ardem în timpul exerciţiului fizic. Produsele reziduale (la fel ca gazele de eşapament) trebuie eliminate din corp la niveluri optime. Dacă maşina are o problemă cu eşapamentul, va polua ; similar, dacă organele de eliminare din corp nu excretă produsele reziduale acide create de exerciţiul fizic într-un ritm suficient de rapid, organismul se va polua cu propriile deşeuri. În zilele noastre, mulţi atleţi fac antrenament

pluridisciplinar mai des şi încorporează yoga şi tai chi în regimul lor, pentru a echilibra efectele secundare ale numărului prea mare de exerciţii externe. Exerciţiile externe, ca alergatul, creează aciditate în corp şi ard cantităţi mari de nutrimente vitale din ţesuturi, pe când exerciţiile interne, ca yoga, tai chi şi qi gong, pot, de fapt, să conserve nutrimentele, facilitând alcalinizarea ţesuturilor din organism. Asta deoarece tehnicile de exerciţiu incluse în aceste discipline interne echilibrează sistemele corpului şi le energizează totodată.

MIŞCAREA CA MEDICAMENT

În raportul unui sondaj în rândul consumatorilor din India, realizat pe un eşantion de aproximativ 46.000 de persoane, majoritatea au considerat că exerciţiul fizic e la fel de eficient ca medicamentele eliberate cu reţetă în gestionarea afecţiunilor de sănătate ca artrita, durerea de spate şi problemele cu prostata. De fapt, pentru afecţiuni precum alergiile, depresia şi insomnia a obţinut un punctaj mai bun decât alte medicaţii, inclusiv cele naturale. În acelaşi timp, Alianţa pentru Ştiinţă Alimentară şi Nutriţională a raportat că „dieta săracă şi lipsa exerciţiului fizic sunt asociate cu tot atâtea cazuri de cancer ca fumatul".

De curând, efectele exerciţiilor interne, ca tai chi, asupra sănătăţii au fost studiate în profunzime. O metaanaliză a 47 de studii din bazele de date englezeşti şi chinezeşti, realizată la Tufts Medical Center, a concluzionat că practica tai chi aduce ameliorări considerabile în echilibru şi forţă, funcţia respiratorie, flexibilitate, funcţia imunitară şi o reducere a durerii cauzate de artrită şi tensiunea musculară[1]. Un alt studiu efectuat în 2002 pe femei în vârstă a conchis că au existat ameliorări semnificative în echilibru, mobilitatea funcţională şi frica de cădere după numai două cursuri a câte 30 de minute de tai chi pe săptămână, pe o perioadă de 12 săptămâni,

1. C. Wang, J.P. Collet şi J. Lau, „The effect of Tai Chi on health outcomes in patients with chronic conditions: A systematic review", în *Archives of Internal Medicine*, 164, nr. 5, 2004, pp. 493-501.

cât a durat studiul[1]. Comisii de experţi, convocate de organizaţii ca Centers for Disease Control and Prevention (CDC), American College of Sports and Medicine (ACSM) şi American Heart Association (AHA), împreună cu U.S. Surgeon General's Report on Physical Activity and Health din 1996, au consolidat dovezile ştiinţifice care asociază exerciţiul făcut cu regularitate cu diverse grade de sănătate cardiovasculară[2].

E cu neputinţă să expunem în cartea de faţă sutele de exerciţii interne despre care se ştie că ajută la tratarea bolii sau la redobândirea şi menţinerea unei stări optime de sănătate. Întrucât o trecere în revistă atât de amănunţită depăşeşte amploarea cărţii, ne vom axa pe exerciţiile care ni s-au părut cele mai eficiente şi cel mai simplu de efectuat. Pentru unii, aceste exerciţii nu sunt noi ; în acest caz, dorim doar să-ţi reamintim importanţa lor şi faptul că trebuie încorporate într-un program şi mai avansat de exerciţii de sănătate. Pentru cei care le fac pentru prima oară, ele sunt prezentate ca să începi itinerarul exerciţiilor interne şi să te încurajeze să explorezi mai multe sisteme dintre acestea, cum ar fi yoga şi qi gong.

SURÂSUL INTERIOR ŞI CELE ŞASE SUNETE VINDECĂTOARE (EXERCIŢIU DE ALCHIMIE INTERNĂ)

Înţelepţii taoişti au făcut următoarea descoperire : conştiinţa nu e înrădăcinată doar în creier, ci se găseşte în fiecare celulă şi fiecare organ al corpului. Surâzând literalmente organelor, mulţumindu-le pentru activitatea pe care o fac, putem redeştepta inteligenţa corpului. Meditaţia Surâsului Interior e combinată frecvent cu meditaţia celor Şase Sunete Vindecătoare şi reprezintă o practică simplă şi agreabilă

1. H.M. Taggart, „Effects of Tai Chi exercise on balance, functional mobility, and fear of falling among older women", în *Applied Nursing Research*, 15, nr. 4, 2002, pp. 235-242.
2. Jonathan Myers, „Exercise and cardiovascular health", în *Circulation*, 107, nr. 1, 2003, https://doi.org/10.1161/01.CIR.0000048890.59383.8D.

pentru toate vârstele, mai cu seamă pentru copii. În mod tradiţional considerată în China un exerciţiu qi gong de alchimie internă, pare să se tragă de la taoiştii antici, care erau şi filosofi, şi tămăduitori. După cum avem nevoie de o nutriţie bună pentru a ne hrăni corpul fizic, la fel avem nevoie să ne hrănim şi corpurile emoţional şi spiritual. Surâsul Interior ne oferă o modalitate excelentă de a cultiva şi activa energiile vindecătoare aflate mereu în jurul nostru. Utilizând culoarea şi sunetul pentru a activa şi reenergiza corpul la nivel celular, acest exerciţiu seamănă cu multe tehnici moderne de meditaţie, dar este surprinzător mai puternic decât ele.

Maeştrii taoişti au susţinut vreme îndelungată că fiecare dintre cele şase organe principale este asociat cu o culoare şi vibraţia unui sunet. Dat fiind că, mai recent, savanţii au descoperit că sunetele şi culorile se deosebesc, de fapt, prin frecvenţa de vibraţie, asta poate explica în ce fel funcţionează acest exerciţiu intern. Din experienţă personală, credeţi sau nu, exerciţiile Surâsul Interior şi Şase Sunete Vindecătoare chiar dau rezultate la nivel fizic, emoţional şi spiritual. La început, unor persoane li se pare întru câtva greu să-şi folosească ochiul minţii pentru a vizualiza anatomia internă, însă cu practica regulată devine destul de uşor, chiar şi pentru cei care au dificultăţi cu vizualizarea creativă. Dat fiind că organele se găsesc realmente în locul în care le vizualizezi şi vibrează cu vibraţiile culorilor şi sunetelor menţionate aici, acest exerciţiu li se va părea multora mai uşor decât să vizualizeze o pădure ori o grădină frumoasă, imagini des întrebuinţate în tehnicile moderne de vizualizare. Vizualizarea unui lucru ce există şi este atât de apropiat şi personal, în cazul de faţă, înăuntrul corpului tău e mai naturală şi decurge mai uşor.

Meditaţia Surâsului Interior combinată cu cele Şase Sunete Vindecătoare

Îţi recomandăm să dedici cel puţin trei minute fiecărui organ vital şi să emiţi sunetul vindecător de cel puţin trei-şase ori pe fiecare organ, menţinând fiecare sunet pentru câteva secunde atunci când îl rosteşti cu voce tare.

Relaxarea prealabilă

Aşază-te confortabil, cu coloana dreaptă, fie pe un scaun, fie cu picioarele încrucişate pe podea; cel mai important e să ţii coloana vertebrală în poziţie verticală şi gâtul complet întins, pentru a permite ca fluxul complet al sângelui şi energiei să urce până la creier.

1. Închide ochii şi începe să-ţi aduci atenţia spre interior. Ascultă-ţi respiraţia pentru câteva minute, în timp ce inspiri şi expiri relaxat.
2. Apoi începe să surâzi, însă în loc să surâzi spre exterior, cum faci în viaţa de toate zilele, începe să surâzi lăuntric, spre tine însuţi. Cu ochii închişi şi folosindu-ţi ochiul minţii (al treilea ochi), vizualizează-te zâmbindu-ţi ţie, ca într-o oglindă. Priveşte-ţi surâsul interior zâmbind înapoi spre şi în corpul tău (fig. 6.2). Vom începe surâzând spre rinichi.

Elementul metal (sunetul plămânilor şi al intestinului gros)

Plămânii sunt centrul cultivării energiei şi qi-ului vital în corp. Ei reglementează deschiderea şi închiderea porilor şi, de asemenea, sănătatea pielii.

1. Vezi plămânul stâng şi plămânul drept în cutia toracică; se extind în jos, atingând ficatul şi splina (fig. 6.3). Mulţi dintre noi folosim doar jumătatea superioară a plămânilor când respirăm, neştiind cât de jos coboară, de fapt, în corp.
2. Culoarea vindecătoare a plămânilor este albul pur, asemenea culorii zăpezii. Trimite această culoare în ambii plămâni, privindu-i cum se învăluie în culoarea alb. Începe să vizualizezi această culoare curăţând plămânii delicat şi lin. Elimină eventualele pete cafenii sau negre apărute în timp ce vizualizezi plămânii.

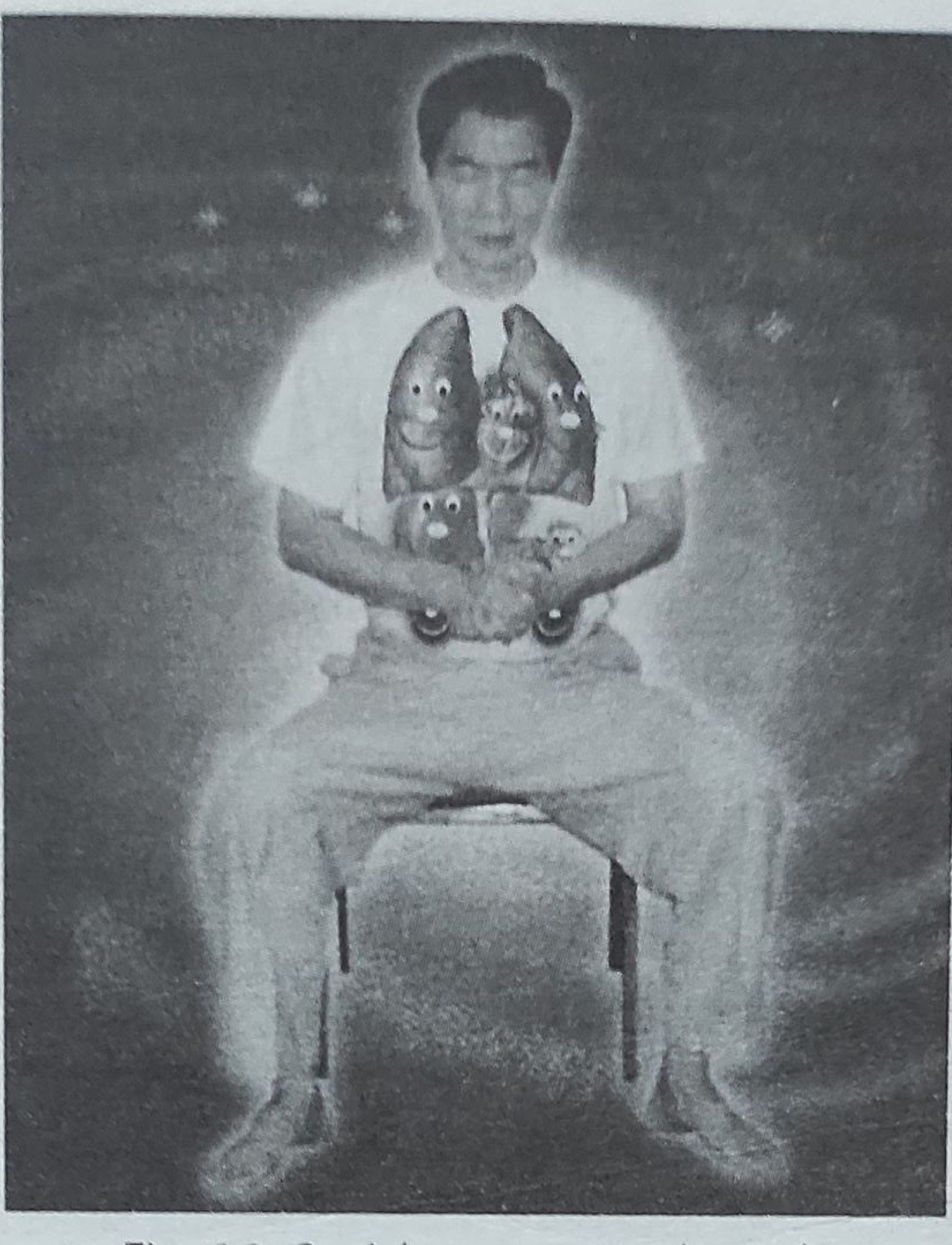


Fig. 6.2. *Surâde spre organele vitale*



Fig. 6.3. *Emite sunetul sss-s-s-s-s-s, asemenea unui şarpe, cu limba în spatele dinţilor de jos*

3. Când plămânii s-au curăţat cu alb, ridică braţele în faţa ta şi roteşte palmele astfel încât să fie îndreptate în sus, urmărindu-le cu ochii, în timp ce emiţi sunetul sss-s-s-s-s-s, cum face şarpele, cu limba în spatele dinţilor de jos.

Elementul apă (sunetul rinichilor)

Simte rinichii lucrând, filtrând zi de zi reziduurile organismului şi reglementând tensiunea arterială şi echilibrul acid-alcalin, îndeplinind zilnic multe alte îndatoriri.

1. Surâde rinichilor, care se găsesc în partea superioară a zonei inferioare a spatelui, câte unul de fiecare parte a coloanei (fig. 6.4).
2. Vizualizează culoarea albastru-închis în ambii rinichi şi în jurul lor. Folosindu-ţi imaginaţia, curăţă rinichii cu culoarea albastră, nelăsând nicio zonă nepictată cu această culoare.
3. Odată ce ai încheiat, apleacă-te în faţă, cu mâinile împreunate strâns în jurul genunchilor, şi emite sunetul ciu-u-u-u. Încearcă să-ţi ţugui buzele ca şi cum ai sufla ca să stingi o lumânare. Trimite acest sunet adânc în rinichi, ca şi cum ai vorbi cu ei. Apoi treci la ficat.

Elementul lemn (sunetul ficatului)

Ficatul este un cal de povară şi necesită atenţie sistematică în forma energiei pozitive şi a iubirii lăuntrice.

1. Vizualizează ficatul, situat în partea dreaptă sub cutia toracică, şi surâde spre el (fig. 6.5). Priveşte-l cum îţi curăţă sângele, produce bilă şi îţi reglează metabolismul.
2. Vizualizează culoarea verde, nuanţa ierbii, şi priveşte ficatul cum se acoperă cu această culoare. Dacă doreşti, foloseşte o pensulă imaginară pentru a-l colora până devine complet verde.
3. După ce termini, împreunează mâinile deasupra capului, cu palmele în sus, şi împinge-le (împingând un pic mai mult cu cea dreaptă) în timp ce scoţi sunetul şşş-ş-ş-ş-ş-ş-ş, ca şi cum ai cere cuiva să facă linişte. Apoi treci la inimă.



Fig. 6.4. *Emite sunetul ciu-u-u-u și încearcă să-ți țugui buzele ca și cum ai stinge o lumânare*



Fig. 6.5. *Emite sunetul şşş-ş-ş-ş-ş-ş-ş ca și cum ai cere cuiva să facă liniște*

Elementul foc (sunetul inimii)

Inima este singurul muşchi din corp care lucrează 24 din 24, chiar şi când dormi sau eşti inconştient. Nu se odihneşte niciodată şi este pe deplin funcţional până în ziua morţii.

1. Vezi inima aşezată în cavitatea plămânilor, un pic mai la stânga de centrul pieptului (fig. 6.6).
2. Surâde spre inimă şi începe să vizualizezi culoarea roşie, culoarea sângelui curat. Priveşte inima scăldându-se în culoarea roşie, fiind curăţată şi hrănită de această culoare.
3. După ce ai încheiat, ia aceeaşi poziţie ca pentru ficat, împingând palmele în sus deasupra capului (însă de această dată împinge mai tare cu palma stângă), şi direcţionează sunetul inimii, ho-o-o-o-o-o, în inimă. Sunetul seamănă cu un oftat adânc, relaxant, pornit mai mult din piept decât din gât. Apoi treci la splină şi pancreas.

Elementul pământ (sunetul splinei/pancreasului)

În medicina tradiţională, splina, pancreasul şi stomacul sunt asociate cu digestia şi asimilarea, dar şi cu elementul pământ, prin urmare răspund de preluarea nutrimentelor din alimente şi crearea energiei care aprovizionează celelalte organe.

1. Vezi splina, pancreasul şi stomacul în segmentul median al trunchiului, în stânga, mai jos de coaste (fig. 6.7).
2. Culoarea vindecătoare pentru aceste organe este galbenul. Vizualizează culoarea galben, ca floarea-soarelui, şi începe să vezi cum aceste organe se acoperă cu această culoare.
3. Când organele sunt curăţate în culoarea galben, pune degetele de la ambele mâini imediat sub stern, în partea stângă, apasă cu degetele şi înclină-te în faţă, emiţând totodată sunetul hu-u-u-u-u-u. Sunetul porneşte din gât. Trimite-l jos, la splină şi pancreas. Apoi treci la plămâni.



Fig. 6.6. *Emite şi direcţionează în inimă sunetul ho-o-o-o-o-o, ca un oftat profund, relaxant, care porneşte mai mult din piept decât din gât*



Fig. 6.7. *Emite sunetul hu-u-u-u-u-u din gât şi trimite-l jos, în splină şi pancreas*

Spaţiile triplului arzător (sunetul triplului arzător şi pericardului)

În medicina tradiţională chineză, triplul arzător e considerat un organ, dar fără o formă fizică, întrucât ia forma tuturor organelor din corp. Are funcţia de a regla raportul dintre toate celelalte organe, temperatura corpului şi relaţia cu mediile noastre interne şi externe.

1. Ca să lucrezi pe triplul arzător, întinde-te pe spate şi închide ochii (fig. 6.8). Când îţi percepi triplul arzător, încearcă să vizualizezi toate culorile organelor, rând pe rând, şi apoi toate deodată. Vizualizează albastru în rinichi, verde în ficat, roşu în inimă, galben în splină şi alb în plămâni.
2. Când reuşeşti să vezi toate culorile înăuntrul corpului, expiră şi emite sunetul hi-i-i-i-i-i, trimiţându-l la toate organele şi apoi în tot corpul.



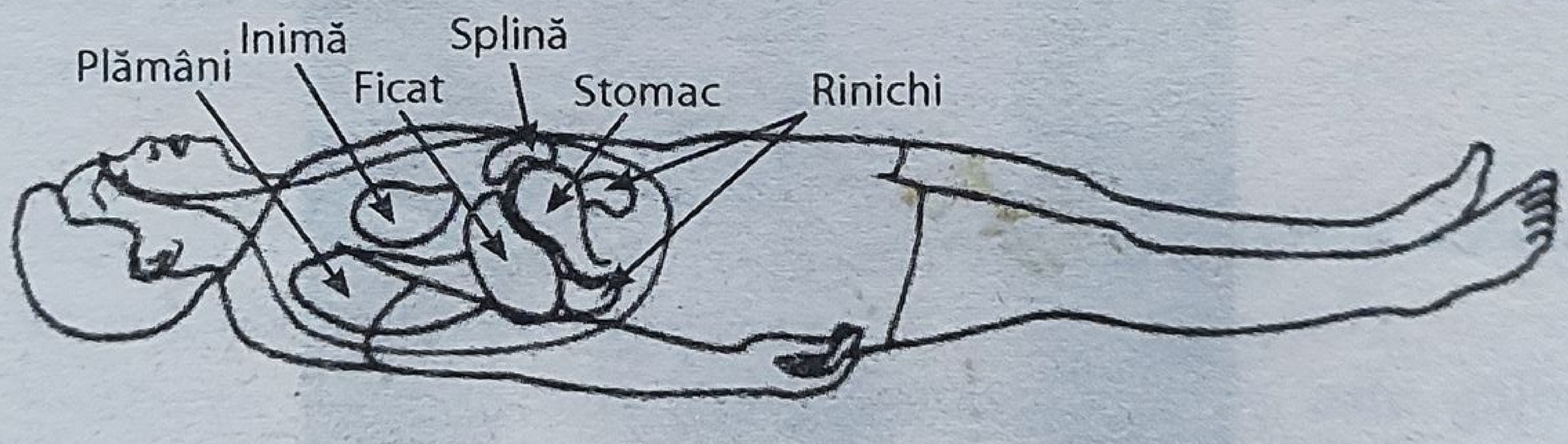


Fig. 6.8. *Emite sunetul hi-i-i-i-i-i, trimiţându-l la toate organele şi apoi în tot corpul*

Cel mai bine e să practicăm cele Şase Sunete Vindecătoare, combinate cu Meditaţia Surâsului Interior, aşa cum le-am descris mai sus, înainte de culcare, deoarece ajută la răcirea organelor supraîncălzite, asigurând un somn odihnitor. Unora le place să facă această meditaţie

după-amiaza, pentru a se înviora, dacă se simt obosiţi ori mai au multe lucruri de făcut până la sfârşitul zilei.

PRANAYAMA, CONTROLUL RESPIRAŢIEI

În general, cuvântul *pranayama* se traduce prin „controlul respiraţiei", dar, ca mai toate traducerile din limbile antice (de exemplu, sanscrita) într-o limbă modernă, această sintagmă nu transmite întru totul sensul său. Dacă descompunem cuvântul *pranayama*, observăm cuvântul *prana*, redat prin termenul chinez taoist qi sau termenul japonez ki. Deseori tradus drept „energia forţei de viaţă" sau „forţă vitală", prana reprezintă forţa primordială care dirijează fluxul de energie al universului. Cine învaţă să valorifice efectiv această formă de energie subtilă şi să o direcţioneze prin nadi-uri (meridiane energetice) va dobândi multe foloase pentru sănătate. *Yama*, cea de-a doua jumătate a cuvântului *pranayama*, înseamnă „control" sau „a dirija, a direcţiona" ; există însă multe persoane care cred că adevăratul cuvânt ce comunică mesajul aici este, de fapt, *ayama*, întrucât sugerează o explicaţie mult mai importantă a scopului pranayama, însemnând, literalmente, „expansiune" sau „a extinde". Aşadar, adevărata esenţă a artei pranayama stă în capacitatea noastră de a ne extinde şi a ne direcţiona energia vitală dincolo de dimensiunea corpului fizic, în celelalte patru kosha sau corpuri.

Filosofia yoghină admite existenţa a cinci corpuri pranice, numite kosha, ce cuprind întreaga dimensiune umană, inclusiv influenţa lor asupra bolii. Poate fi sesizat, aşadar, efectul extraordinar pe care îl pot avea aceste exerciţii de respiraţie simple, dar profunde nu numai asupra corpului fizic, ci şi asupra bunăstării mintale şi emoţionale.

Cele cinci corpuri subtile (*kosha*) afectate de pranayama sunt :

1. Ananamaya kosha, corpul material/fizic ;
2. Manomaya kosha, corpul mintal/emoţional ;
3. Pranamaya kosha, corpul electric/energetic ;
4. Vijnanamaya kosha, corpul psihic/astral ;
5. Anandamaya kosha, corpul iluminat/transcendental.

Cu toate că pranayama are o influenţă pozitivă asupra tuturor dimensiunilor corpului omenesc, ea se axează în primul rând pe pranayama kosha, corpul energetic ; acest corp-kosha poate fi împărţit în cinci prana (sau energii) diferite, corelate cu cele cinci elemente şi cele cinci chakra fizice sau plexuri nervoase din sistemul nervos central :

1. Vayana – înmagazinată în chakra de bază, această prana se leagă de elementul pământ şi plexul nervos din perineu. Ea are capacitatea de a acţiona ca depozit pentru celelalte prana.
2. Apana – situată în chakra ombilicală, această prana se leagă de elementul apă şi plexul nervului sacral. Scopul ei este să furnizeze energie pentru rinichi, colon, anus şi organele reproducătoare.
3. Samana – această prana se găseşte în chakra plexului solar şi e corelată cu elementul foc. Realizează şi ne controlează digestia, asimilarea şi glandele suprarenale, reglând, de asemenea, metabolismul.
4. Prana – situată în centrul inimii, această prana corelează chakra inimii, elementul aer (metal) şi plexul nervos cardiac în partea superioară a coloanei. Această prana reglează respiraţia şi vorbirea.
5. Udana – situată în chakra gâtului, corespunde elementului eter/lemn şi are efect guvernator asupra zonelor de deasupra gâtului şi asupra celor cinci simţuri.

Deşi nu este obligatoriu ca cele cinci kosha (corpuri) şi cele cinci prana (energii vitale) să fie pe deplin înţelese pentru a dobândi beneficiile acestor exerciţii pranayama, câteva cunoştinţe despre ele te pot ajuta să înţelegi amplele capacităţi de vindecare pe care le are corpul şi faptul că avem marea oportunitate de a le valorifica în scopul clar de a le cultiva şi utiliza pentru autovindecare.

Kapalabathi, respiraţia de foc

Swami Vishnudevananda (1927-1993), fondatorul centrelor şi al ashramurilor International Sivananda Yoga Vedanta, care a înfiinţat cursul de formare a instructorilor de yoga Sivananda, faimos în toată lumea,

unul dintre primele programe de formare a instructorilor de yoga în Occident, a confirmat importanţa vitală pe care o are pranayama – controlul yoghinic al respiraţiei – pentru starea generală de sănătate a individului: „Pranayama constituie veriga dintre disciplinele mintale şi fizice. Deşi acţiunea e fizică, ea are efectul de a face mintea calmă, lucidă şi stabilă".

Cuvântul sanscrit *kapalabhati* înseamnă „craniu strălucitor" şi în mod obişnuit i se spune „respiraţia de foc", pentru că învigorează şi creşte căldura corpului; exerciţiul mai e numit şi „curăţare a creierului frontal", deoarece îmbunătăţeşte culoarea pielii intensificând circulaţia în creier, craniu şi faţă. Viteza de execuţie a acestui exerciţiu diferă de la practicantul începător la cel avansat, aşadar este mai bine să începi lent şi constant, accelerând pe măsură ce câştigi încredere interioară. Unul dintre scopurile acestui exerciţiu antic este să debaraseze corpul de excesul de dioxid de carbon care se acumulează în sânge din cauza respiraţiei incomplete, leneşe. Având în vedere că înviorează, e de preferat să-l efectuezi la începutul zilei, nu înainte de culcare.

Deşi în yoga Kapalabhati e clasificat drept exerciţiu pranayama, face parte şi din cele şase exerciţii de purificare şi curăţare cunoscute în Vede cu denumirea *shatkarma*. *Shat* înseamnă „şase", iar *karma* înseamnă „acţiune" sau „proces". În general, pranayama e definită ca o formă de control al respiraţiei, deoarece multe texte ayurvedice clasice afirmă că dacă cineva controlează respiraţia poate controla şi mişcarea energiei (prana sau qi). Practica pranayama ne permite să activăm şi să reglăm eficient pranayama kosha (corpul energiei vitale), care controlează toate reacţiile chimice din organism.

Kapalabhati are două aspecte pranayama: *pooraka* (inspiraţia) şi *rechaka* (expiraţia).

Kapalabhati pranayama

Aşază-te într-o poziţie confortabilă, pe un scaun cu spătarul drept sau cu picioarele încrucişate pe un covoraş sau o pernă, pe podea, ori stai confortabil în picioare, ţinând spatele drept. Cel mai important e să

ţii coloana vertebrală foarte dreaptă, iar sistemul nervos să nu fie compromis în niciun fel. Dacă nu este specificat altceva, acest exerciţiu pranayama şi toate celelalte se execută respirând pe nări.

1. Dintr-o poziţie confortabilă, inspiră şi expiră de trei ori pe nas, lent, profund.
2. Exact când te pregăteşti de cea de-a treia expiraţie, începe exerciţiul forţând muşchii abdominali să se contracte, ceea ce va determina în mod natural respiraţia să iasă pe nări într-o rafală scurtă, ca atunci când apăsăm pe un balon pentru a scoate aerul rămas în el.
3. Imediat după ce expiri cu forţă, cu o rafală scurtă, relaxează muşchii abdominali, fapt care va permite în mod natural diafragmei să coboare iar în locul ei natural din cavitatea abdominală, provocând o inspiraţie pasivă, fără efort. Apoi repetă pasul 2, contractând cu forţă muşchii abdominali pentru a împinge aerul afară pe nări.

Repetă neîntrerupt acest ciclu, aproximativ în fiecare secundă, timp de 30 de secunde (sau respiraţii), apoi relaxează-te şi reia exerciţiul de la pasul numărul 1, parcurgând întregul ciclu de 30 de respiraţii. Execută trei cicluri a câte 30 de respiraţii fiecare.

Notă: Contractarea muşchilor abdominali determină ridicarea diafragmei în cutia toracică, împingând aerul afară din plămâni mai mult decât o face o respiraţie normală. Asta permite expirarea deplină a dioxidului de carbon, care, la rândul ei, permite absorbţia maximă de oxigen în sânge înăuntrul alveolelor din ţesutul pulmonar.

Beneficii

În medicina ayurvedică, se spune că exerciţiul Kapalabhati purifică şi echilibrează *nadi*-urile (sau meridianele) *ida* şi *pingala*, care circulă ascendent pe coloana vertebrală; aceste două nadi-uri sunt reprezentate şi în simbolistica medicală modernă sub forma caduceului, un şarpe încolăcit în jurul unei coloane centrale. Exerciţiul ajută, de

asemenea, la atenuarea oboselii şi încetinelii, curăţând plămânii de toxine, fapt care, la rândul lui, îi ajută pe astmatici şi pe cei care suferă de alte boli respiratorii. Pe deasupra, exerciţiul fortifică aparatul digestiv şi calmează sistemul nervos.

Nadi Shodhana, respiraţia alternativă pe nări

Hatha Yoga Pradipika (capitolul 2, versetul 2) enunţă limpede beneficiile pe care le aduce pranayama, mai ales forma numită *nadi shodhana*, un exerciţiu ce presupune respiraţia alternativă pe nări, numit uneori „respiraţia deblocării canalului" şi retenţia respiraţiei : „Când respiraţia hoinăreşte, mintea este şi ea instabilă. Însă când respiraţia e neclintită, mintea şi yoghinul trăiesc mult. Aşadar trebuie să ne ţinem respiraţia".

Nadi înseamnă „canal" ; shodhana înseamnă „purificare" sau „deblocare, eliberare". Această practică ajută la deblocarea canalelor energetice din corp, ceea ce relaxează şi calmează mintea. În mod tradiţional, nadi shodhana comportă retenţia respiraţiei, respiraţia în raţii fixe şi repetarea anumitor mantre „seminţe" ; studenţilor începători în pranayama li se recomandă să se concentreze doar asupra inspiraţiilor şi respiraţiilor.

Pranayama Nadi Shodhana

Pregătire

Aşază-te într-o poziţie confortabilă, ţinând coloana cât mai dreaptă cu putinţă. Această tehnică se execută preferabil dintr-o poziţie cu picioarele încrucişate (foloseşte o pernă sub oasele şezutului pentru a-ţi susţine coloana în poziţie verticală) ; dacă nu e posibil să stai cu picioarele încrucişate, poţi sta drept, pe un scaun cu spătarul drept. Ca în toate exerciţiile pranayama, ai grijă să ţii coloana dreaptă şi alungită până în creştetul capului, întinzând pe verticală muşchii din spatele gâtului.

1. Cu ambele mâini odihnindu-se în poală, poziţionează mâna stângă în mudra Chin (degetul mare şi arătătorul se ating uşor) şi mâna dreaptă în mudra Vishnu (degetul mare şi inelarul se ating, în timp ce arătătorul şi mijlociul sunt îndoite spre palmă).
2. Adu mâna în mudra Vishnu în dreptul feţei ; depărtează puţin degetul mare şi inelarul, ca să fii pregătit să foloseşti aceste degete pentru a bloca alternativ nara dreaptă, respectiv nara stângă.

Practica efectivă a respirației

1. Blochează delicat nara dreaptă cu degetul mare de la mâna dreaptă, lăsând palma îndreptată în sus, într-un gest de primire, şi inelarul şi degetul mic să se sprijine uşor pe nara stângă, dar fără să o blocheze ; inspiră complet pe nara stângă, numărând până la patru (fig. 6.9A).
2. După ce ai inspirat complet, blochează ambele nări şi ţine respiraţia până numeri până la 12 (fig. 6.9B)[1].
3. După ce numeri până la 12, deblochează nara dreaptă ridicând degetul mare şi expiră treptat şi complet numărând până la opt.
4. Imediat după expiraţie, inspiră încă o dată numărând până la patru, însă de această dată pe nara dreaptă, ţinând nara stângă blocată cu degetele inelar şi mic (fig. 6.9C).
5. Încă o dată, după ce numeri până la patru, blochează ambele nări, ţinând respiraţia oprită până numeri la 12.
6. Dă drumul la nara stângă şi expiră treptat, numărând până la opt.

Aceasta este o rundă completă de Nadi Shodhana. Dacă eşti începător în această practică, repetă ciclul de cinci ori, iar după câteva săptămâni măreşte treptat numărul până la zece runde complete.

1. De remarcat că Nadi Shodhana are mai multe variante ; unele nu includ retenţia prelungită a respiraţiei între inspiraţie şi expiraţie.

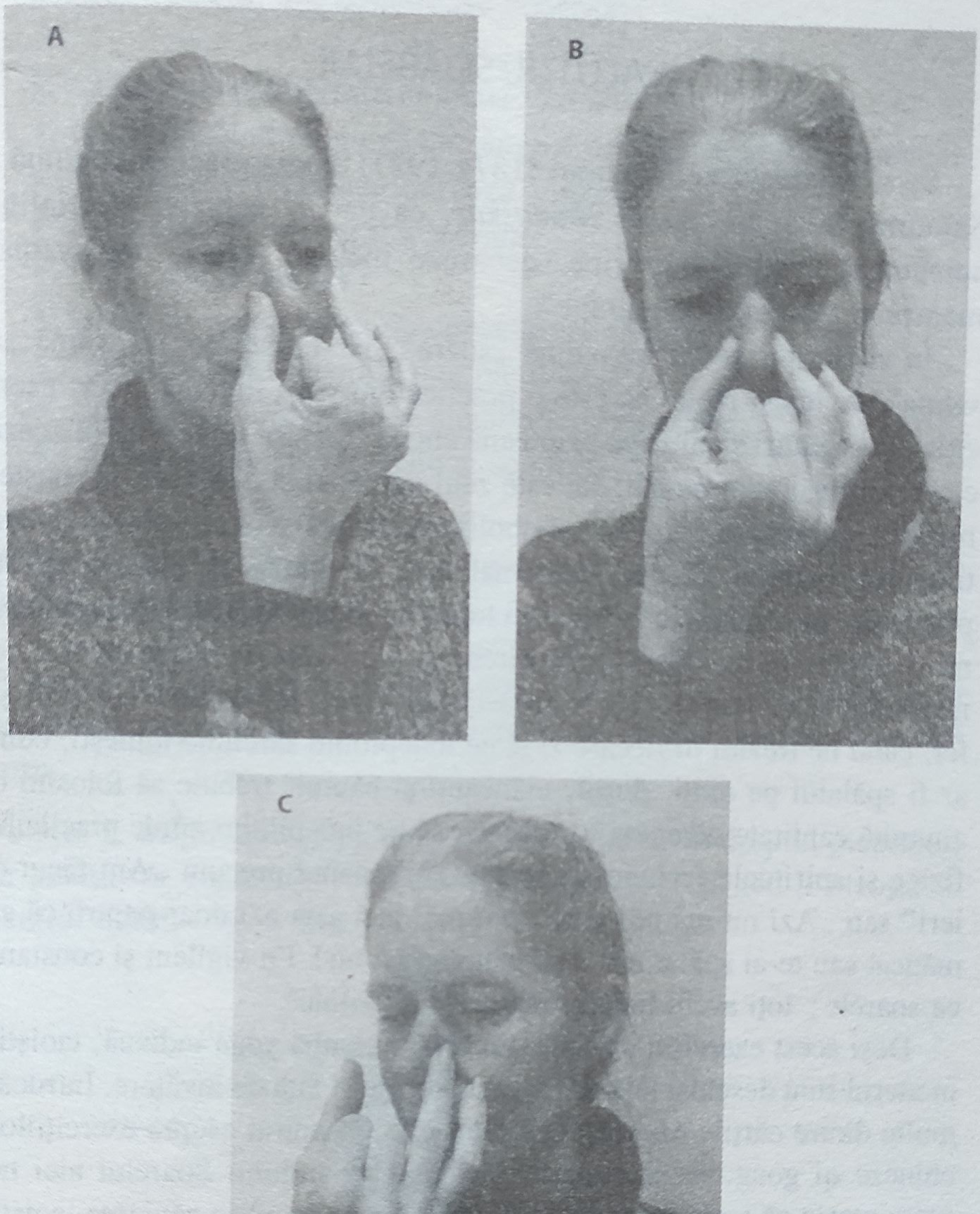


Fig. 6.9. *Nadi Shodhana, respirația alternativă pe nări*

SALUTUL SOARELUI

Swami Santayana Saraswati (1874-1937) elogia practica yoghină a Salutului Soarelui, *Surya Namaskar*, ca pe „o sadhana [disciplină spirituală] completă în sine, deoarece include asana, pranayama, mantra şi tehnici de meditaţie".

În sanscrită, *surya* înseamnă „soare", iar *namaskar* înseamnă „a saluta". Pe lângă faptul că este o practică din yoga indiană, acest exerciţiu are legături şi cu yoga egipteană antică (Sema), unde simbolizează ciclul naşterii şi al morţii. Ra este zeul egiptean al Soarelui, iar naşterea lui dimineaţa la est pe cer simbolizează naşterea unui suflet în lumea timpului-spaţiului şi a ego-personalităţii. Se spune că Soarele nu se plictiseşte niciodată făcând acelaşi lucru iar şi iar, răsărind şi apunând ; nu-şi părăseşte niciodată îndatorirea, nici nu găseşte scuze că îi e cu neputinţă să-şi îndeplinească această îndatorire importantă. În acelaşi fel, când ne trezim în fiecare zi şi ne îndeplinim sarcinile lumeşti, cum ar fi spălatul pe dinţi, duşul, mâncatul şi băutul, trebuie să folosim o anumită cantitate de energie ; trebuie să ne îndeplinim zilnic practicile fizice şi spirituale ferindu-ne de scuzele jenante precum „Am făcut-o ieri" sau „Azi nu mă pot urni". Nu mai faci asta azi doar pentru că ai mâncat sau te-ai spălat ieri ? Bineînţeles că nu ! Fii vigilent şi constant ca soarele ; toţi avem îndatorirea practicii zilnice.

Deşi acest exerciţiu provine din tradiţia hatha yoga indiană, taoiştii moderni sunt deschişi faţă de toate practicile şi faţă de învăţare. Întrucât multe dintre cărţile Maestrului Chia s-au concentrat asupra exerciţiilor chineze qi gong, ni se pare că includerea Salutului Soarelui aici ne reaminteşte că toate formele de practică îşi au locul în căutarea taoistă a sănătăţii şi longevităţii supreme. Din punct de vedere spiritual trebuie să ne străduim să fim asemenea soarelui (Ra), îndeplinindu-ne fără încetare îndatoririle, până când ajungem să le facem fără niciun efort.

Salutul Soarelui comportă 12 mişcări şi poziţii spinale curgătoare, fiecare cu un alt efect asupra organelor, muşchilor şi articulaţiilor. Dacă îl efectuăm în secvenţa corectă, Salutul Soarelui poate înviora şi fortifica tot corpul, reprezentând o încălzire excelentă înainte de executarea poziţiilor mai avansate.

Salutul Soarelui are numeroase beneficii :

- alungeşte şi întăreşte coloana vertebrală ;
- intensifică alimentarea cu sânge a nervilor spinali şi cranieni ;
- întăreşte şi relaxează întreaga coloană ;
- activează pompa craniosacrală ;
- reglează respiraţia ;
- sporeşte capacitatea de concentrare mentală ;
- redobândeşte flexibilitatea pierdută ;
- intensifică circulaţia în membrele inferioare ;
- previne durerile de spate şi scolioza.

Salutul Soarelui

Pentru a începe, stai în picioare cât mai înalt, cu picioarele uşor depărtate, degetele de la picioare îndreptate înainte, mâinile pe lângă corp.

Poziţia 1. Inspiră şi expiră, împreunând palmele în dreptul pieptului, în poziţie de rugăciune ; concentrează-ţi corpul şi adu-ţi atenţia în centrul inimii (fig. 6.10).



Fig. 6.10. *Poziţia 1*

Poziţia 2. Inspirând profund, îndreaptă braţele în lateral şi ridică-le deasupra capului, întinzându-le în sus şi uşor în spate, deasupra capului ; concentrează-te mai degrabă să alungeşti coloana decât să te arcuieşti tare pe spate (fig. 6.11).



Fig. 6.11. *Poziţia 2*

Poziţia 3. Pe expiraţie, apleacă-te în faţă, atârnând din şolduri ; pune palmele pe podea (sau cât mai aproape posibil), lângă labele picioarelor, şi întinde-le pe podea dacă e posibil. Ai grijă ca degetele de la mâini să fie aliniate cu degetele de la picioare şi relaxează gâtul, lăsând capul să atârne, după care îndreaptă lent genunchii cât de mult poţi (fig. 6.12).

Poziţia 4. Pe inspiraţie, întinde piciorul drept în spate cât mai mult cu putinţă ; e posibil să simţi nevoia să te ridici pe vârful degetelor pentru a face asta. Pune genunchiul drept pe sol, cu partea din faţă a labei piciorului la sol ; întinde ceafa, arcuind şi alungind coloana (fig. 13).



Fig. 6.12. *Poziția 3*



Fig. 6.13. *Poziția 4*

Poziţia 5. Reţinând inspiraţia din mişcarea anterioară, ţine-ţi respiraţia, ridică genunchiul drept de la sol şi du piciorul stâng în spate, în aceeaşi poziţie cu dreptul, cu degetele la sol şi curbate, călcâiele împingând drept înapoi. Din această poziţie, cu ambele picioare întinse în spate, formează o scândură dreaptă, plată – poziţia pentru abdomene (fig. 6.14).



Fig. 6.14. *Poziția 5*

Poziţia 6. Pe expiraţie, coboară lent genunchii la sol, apoi coboară pieptul la sol, astfel încât sternul să se găsească între mâini ; lasă fruntea în jos, astfel încât să atingă ori aproape să ațingă solul. Când poziţia este executată corect, fesele vor fi puţin ridicate de la sol (fig. 6.15).



Fig. 6.15. *Poziția 6*

Poziţia 7. Pe inspiraţie, alungeşte şi îndreaptă coloana, arcuind-o simultan în sus şi spre spate ; picioarele şi şoldurile rămân în contact cu solul (fig. 6.16).



Fig. 6.16. *Poziţia 7*

Poziţia 8. Pe expiraţie, începe să ridici şoldurile, lăsând capul între braţe, relaxând gâtul ; întinde partea posterioară a picioarelor înspre podea (fig. 6.17), în poziţia câinelui cu aplecare în faţă. Nu-ţi face griji dacă nu atingi solul cu călcâiele.

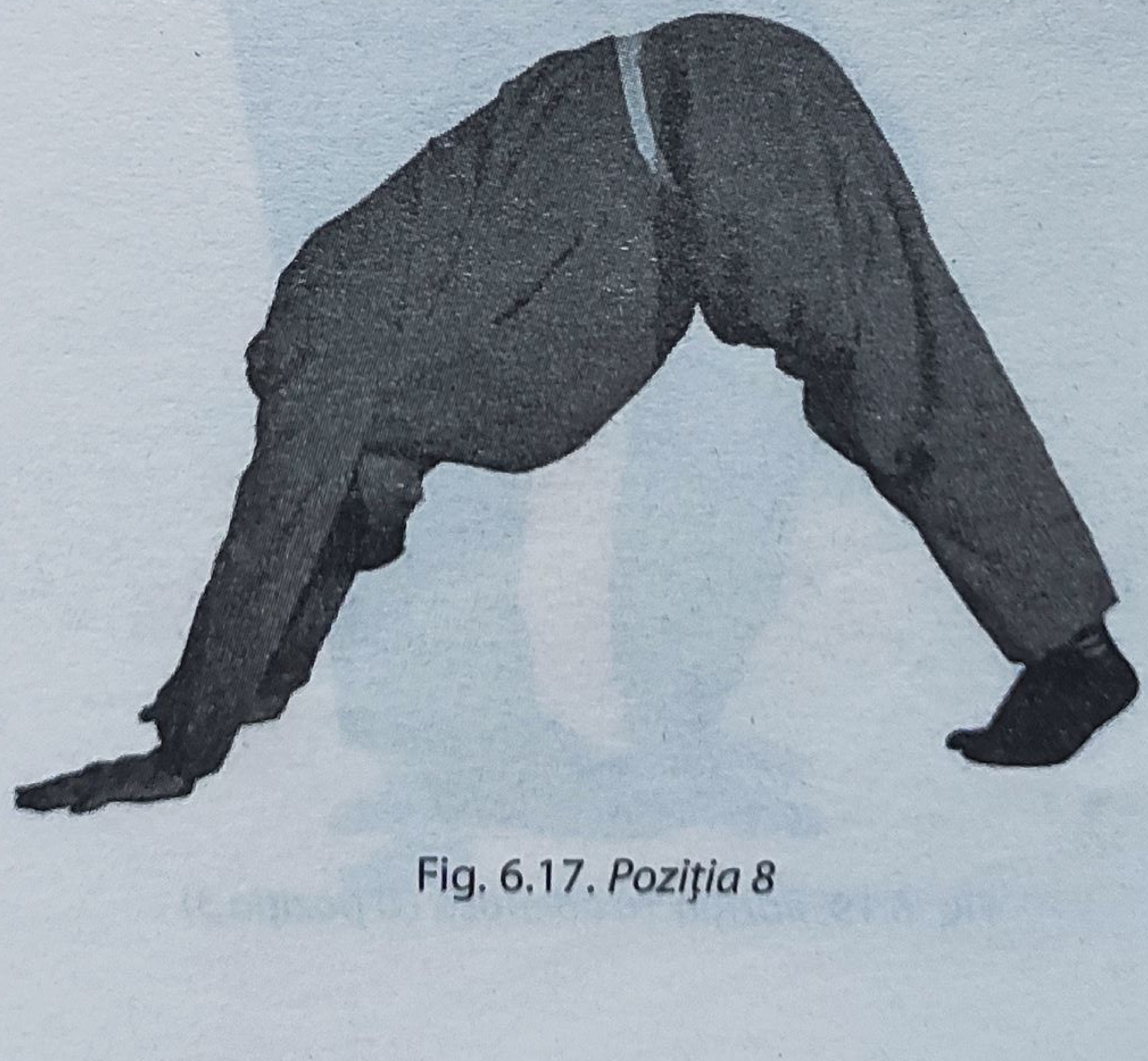


Fig. 6.17. *Poziţia 8*

Poziţia 9. Pe inspiraţie, adu laba piciorului drept în faţă, pe aceeaşi linie cu mâinile, plasând-o între mâini. Genunchiul stâng atinge solul, căputa piciorului stâng se întinde pe sol ; alungeşte coloana şi extinde gâtul arcuind ceafa (fig. 6.18).



Fig. 6.18. *Poziția 9 (identică cu poziția 4, dar pe cealaltă parte)*

Poziţia 10. Expiră, păşind cu piciorul stâng în faţă pentru a-l readuce lângă cel drept, ţinând şoldurile cât mai sus cu putinţă şi oasele şezutului ridicate (fig. 6.19).



Fig. 6.19. *Poziția 10 (identică cu poziția 3)*

Poziţia 11. Inspiră şi întinde-te din nou în sus, ca la început, aducând braţele deasupra capului, arcuindu-te uşor pe spate (dar evită să împingi şoldurile în faţă). Întinde coloana pe toată lungimea şi uşor înspre spate (fig. 6.20).



Fig. 6.20. *Poziţia 11 (identică cu poziţia 2)*

Poziţia 12. Expiră, împreunând palmele în dreptul pieptului, în poziţie de rugăciune (fig. 6.21).



Fig. 6.21. *Poziţia 12 (identică cu poziţia 1)*

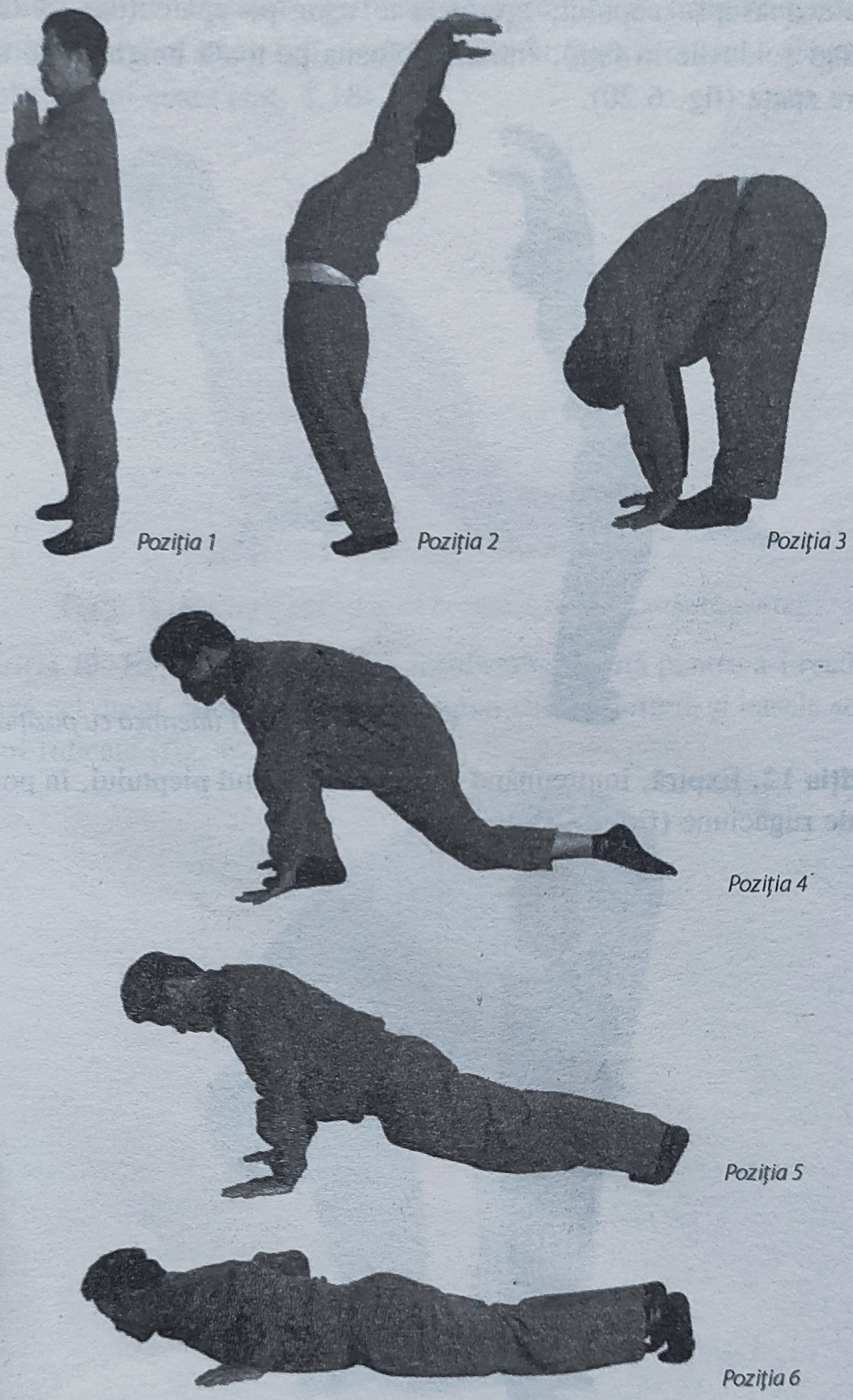


Fig. 6.22. *Salutul Soarelui (pozițiile 1-6)*

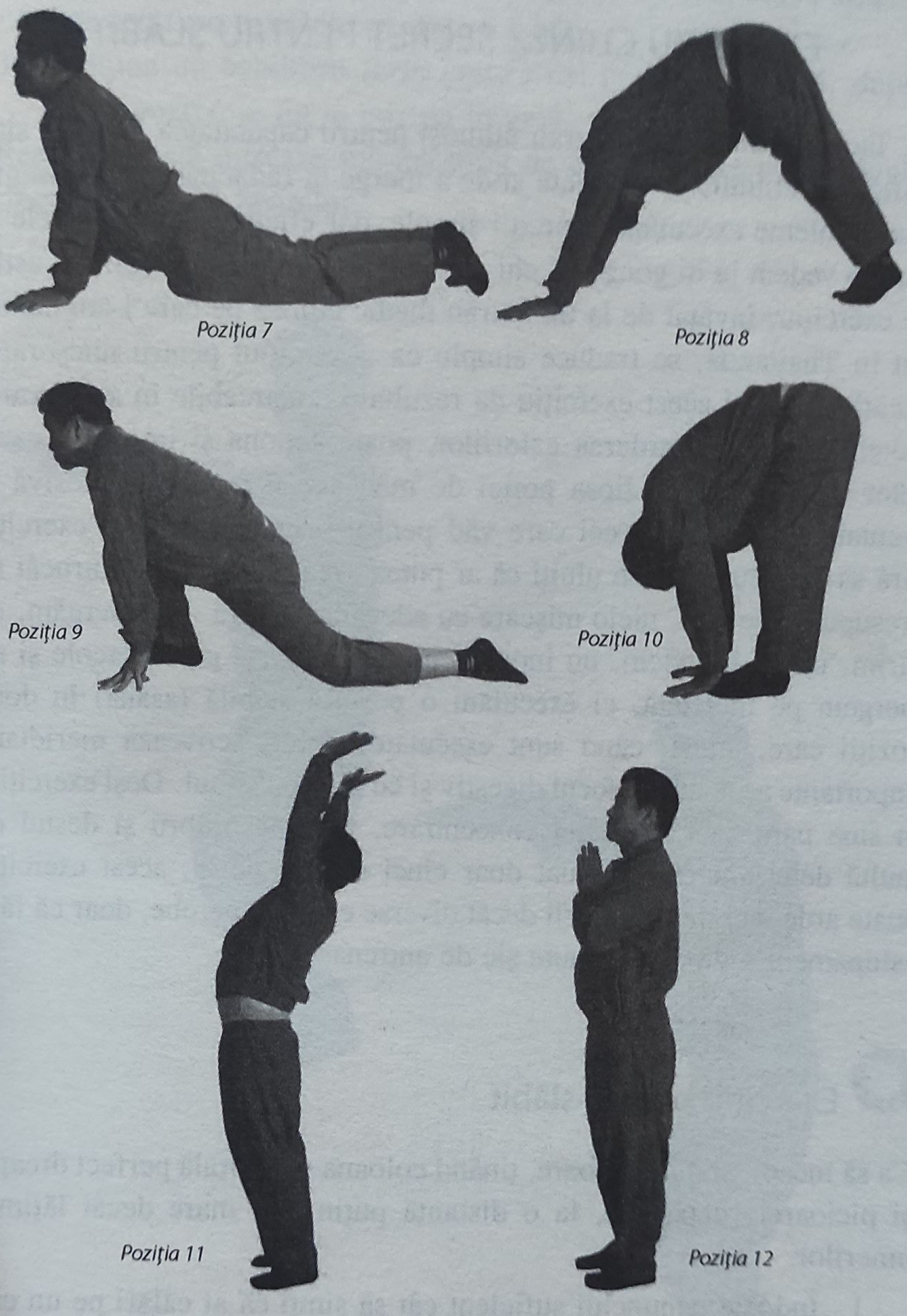


Fig. 6.23. *Salutul Soarelui (poziţiile 7-12)*

EXERCIŢIU CHINEZ SECRET PENTRU SLĂBIT

Taoiştii chinezi antici erau faimoşi pentru capacitatea lor de a simplifica chestiunile de sănătate şi de a merge la rădăcina multor asemenea probleme executând exerciţii simple, dar eficiente, precum cele pe care le vedem în qi gong, tai chi chuan şi Falun Dafa (gong). Un astfel de exerciţiu, învăţat de la un bătrân medic chinez pe care l-am cunoscut în Thailanda, se traduce simplu ca „exerciţiul pentru micşorarea greutăţii". Deşi acest exerciţiu dă rezultate remarcabile în accelerarea metabolismului şi arderea caloriilor, poate acţiona şi invers în cazul celor care suferă de lipsa poftei de mâncare şi pierdere excesivă în greutate. Mulţi dintre cei care văd pentru prima oară acest exerciţiu fără să-l execute rămân uluiţi că ar putea avea vreun efect, întrucât nu presupune, de fapt, nicio mişcare cu adevărat majoră – nu alergăm, nu sărim, nu ne întindem, nu înotăm, nu facem curse cu obstacole şi nu mergem pe bicicletă, ci executăm o postură stabilă (asana) în două poziţii care, atunci când sunt executate corect, activează meridiane importante asociate cu focul digestiv şi cu metabolismul. Deşi exerciţiul în sine pare uşor, necesită concentrare, forţă, echilibru şi destul de multă determinare. Efectuat doar cinci minute pe zi, acest exerciţiu poate arde mai multe calorii decât diverse exerciţii aerobe, doar că fără echipament scump sau ţinute şic de antrenament.

Exerciţiu pentru slăbit

Ca să începi, stai în picioare, ţinând coloana vertebrală perfect dreaptă şi picioarele depărtate, la o distanţă puţin mai mare decât lăţimea umerilor.

1. Îndoaie genunchii suficient cât să simţi că ai călări pe un cal. În qi gong, se numeşte *poziţia calului*. Întinde braţele în faţă, paralel cu solul, cu palmele întoarse în jos (fig. 6.24A).
2. Ţinând pelvisul uşor îndoit, fără a împinge fesele în afară, ridică-te delicat pe pernele picioarelor, în apropierea degetelor

de la picioare, deplasând totodată greutatea corpului puţin în faţă pentru a te echilibra (fig. 6.24B).

3. Menţine un echilibru ferm pentru cel puţin o secundă, după care întoarce-te lin la poziţia iniţială.

Repetă această mişcare sus-jos timp de cinci minute pe zi, după ce efectuezi Salutul Soarelui.

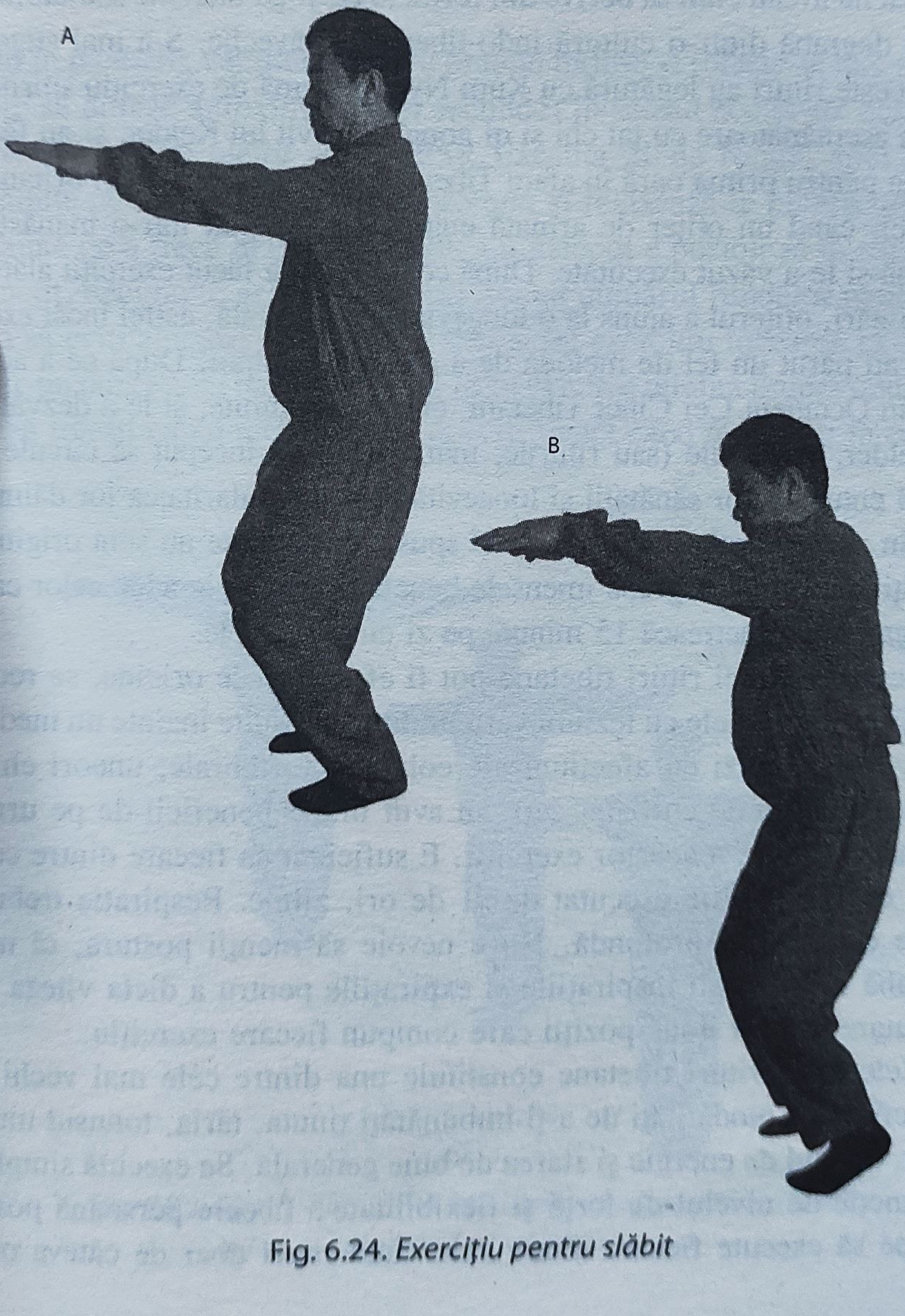


Fig. 6.24. *Exerciţiu pentru slăbit*

CELE CINCI RITURI TIBETANE

În 1939, Peter Kelder a publicat *The Five Tibetan Rites of Rejuvenation* (*Cele cinci ritualuri tibetane de reîntinerire*). Aşa cum le cunoaştem, e posibil ca cele cinci rituri tibetane să preceadă cu cel puţin şapte sute de ani numeroase asane yoghine moderne, motiv pentru care multă lume crede că nu aveau cum să derive din formele de yoga tibetane sau indiene, ci mai degrabă dintr-o cultură indo-tibetană străveche. S-a mai sugerat şi că aceste rituri au legătură cu Kum Nye, o formă de exerciţiu spiritual tibetan asemănătoare cu tai chi şi qi gong. Potrivit lui Kelder, şi-au făcut apariţia pentru prima oară în afara Tibetului în timpul ocupaţiei britanice a Indiei, când un ofiţer de armată englez s-a refugiat într-o mănăstire tibetană şi le-a văzut executate. După ce o vreme a făcut exerciţii alături de călugări, ofiţerul a ajuns la o longevitate incredibilă, astfel încât exerciţiile au părut un fel de metodă de a da vârsta înapoi. După ce a adus cu el în Occident Cei Cinci Tibetani, cum sunt numite, şi le-a dezvăluit lui Kelder, exerciţiile (sau riturile, mai corect) au început să circule în rândul entuziaştilor sănătăţii şi longevităţii, iar popularitatea lor dăinuie până în ziua de astăzi. Acestea fiind spuse, importante nu sunt originile exerciţiilor, ci mai degrabă imensele beneficii pe care le aduc celor care se angajează să petreacă 15 minute pe zi efectuându-le.

Deşi cele cinci rituri tibetane pot fi efectuate de oricine, se recomandă ca persoanele cu leziuni vertebrale să consulte înainte un medic. Am văzut indivizi cu afecţiuni ale coloanei vertebrale, uneori chiar coloane vertebrale curbate, care au avut multe beneficii de pe urma efectuării zilnice a acestor exerciţii. E suficient ca fiecare dintre cele cinci exerciţii să fie executat de 21 de ori, zilnic. Respiraţia trebuie să fie continuă şi profundă. Nu e nevoie să menţii postura, ci mai degrabă să foloseşti inspiraţiile şi expiraţiile pentru a dicta viteza de executare a celor două poziţii care compun fiecare exerciţiu.

Cele cinci rituri tibetane constituie una dintre cele mai vechi şi mai eficiente modalităţi de a-ţi îmbunătăţi ţinuta, tăria, tonusul muscular, nivelul de energie şi starea de bine generală. Se execută simplu, în funcţie de nivelul de forţă şi flexibilitate ; fiecare persoană poate începe să execute fiecare dintre cele cinci rituri doar de câteva ori,

după care să ajungă treptat, într-un interval de câteva săptămâni, la 21 de repetiţii. Cei care le învaţă şi le efectuează atestă simplitatea şi beneficiile lor pentru minte şi corp.

Cele cinci rituri tibetane

Ritul 1

Stai în picioare, cât mai înalt, cu braţele întinse şi roteşte-te lent (fiecare cerc să dureze aproximativ trei secunde) în sensul acelor de ceasornic, pivotând pe un picior (fig. 6.25). Execută 21 de runde, apoi stai cu mâinile pe lângă corp, respiră profund şi relaxează-te pentru un minut înainte de a trece la următorul rit. La început e posibil să te simţi uşor ameţit, deci nu te grăbi să măreşti treptat numărul rundelor până la 21. Ca să eviţi ameţeala, în timp ce faci acest exerciţiu încearcă să „te uiţi într-un punct", ca balerinii, adică să ţii privirea aţintită asupra unui punct şi să roteşti capul uitându-te în acelaşi punct când te învârţi în cercuri.

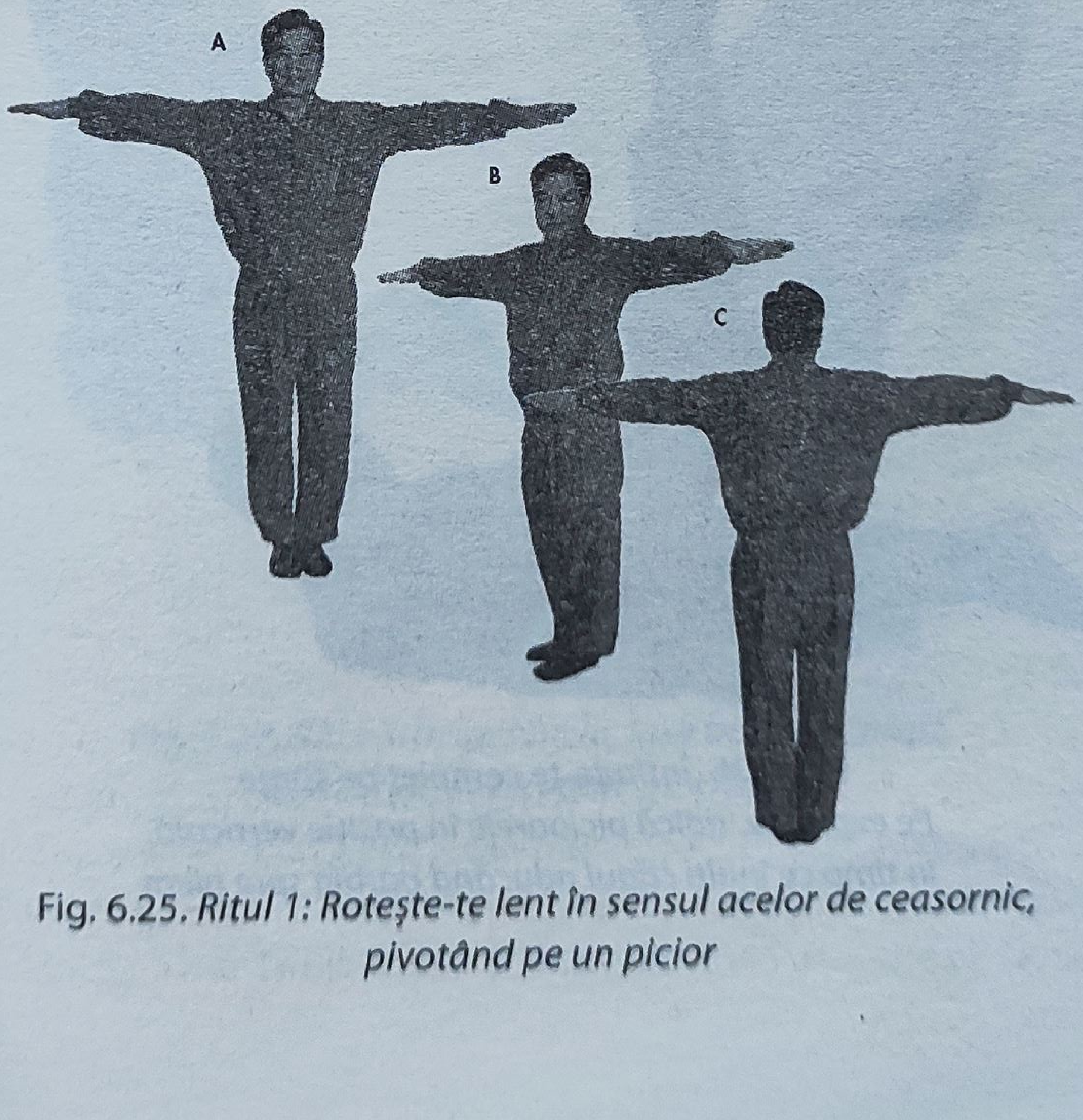


Fig. 6.25. Ritul 1: Roteşte-te lent în sensul acelor de ceasornic, pivotând pe un picior

Ritul 2

Întinde-te complet pe spate pe un covoraş. Dacă e necesar, susţine zona inferioară a spatelui vârând laturile cu degetele mari ale mâinilor sub zona inferioară a spatelui ; altfel, aşază mâinile ferm pe lângă corp, cu palmele în jos (fig. 6.26A). Inspiră profund şi apoi, pe expiraţie, ridică picioarele în poziţie verticală, înălţând capul şi aducând bărbia la piept, ridicând totodată şi partea de sus a spatelui de pe covoraş (fig. 6.26B). Inspiră în timp ce cobori picioarele şi capul, revenind la poziţia de start. Repetă de maximum 21 de ori.

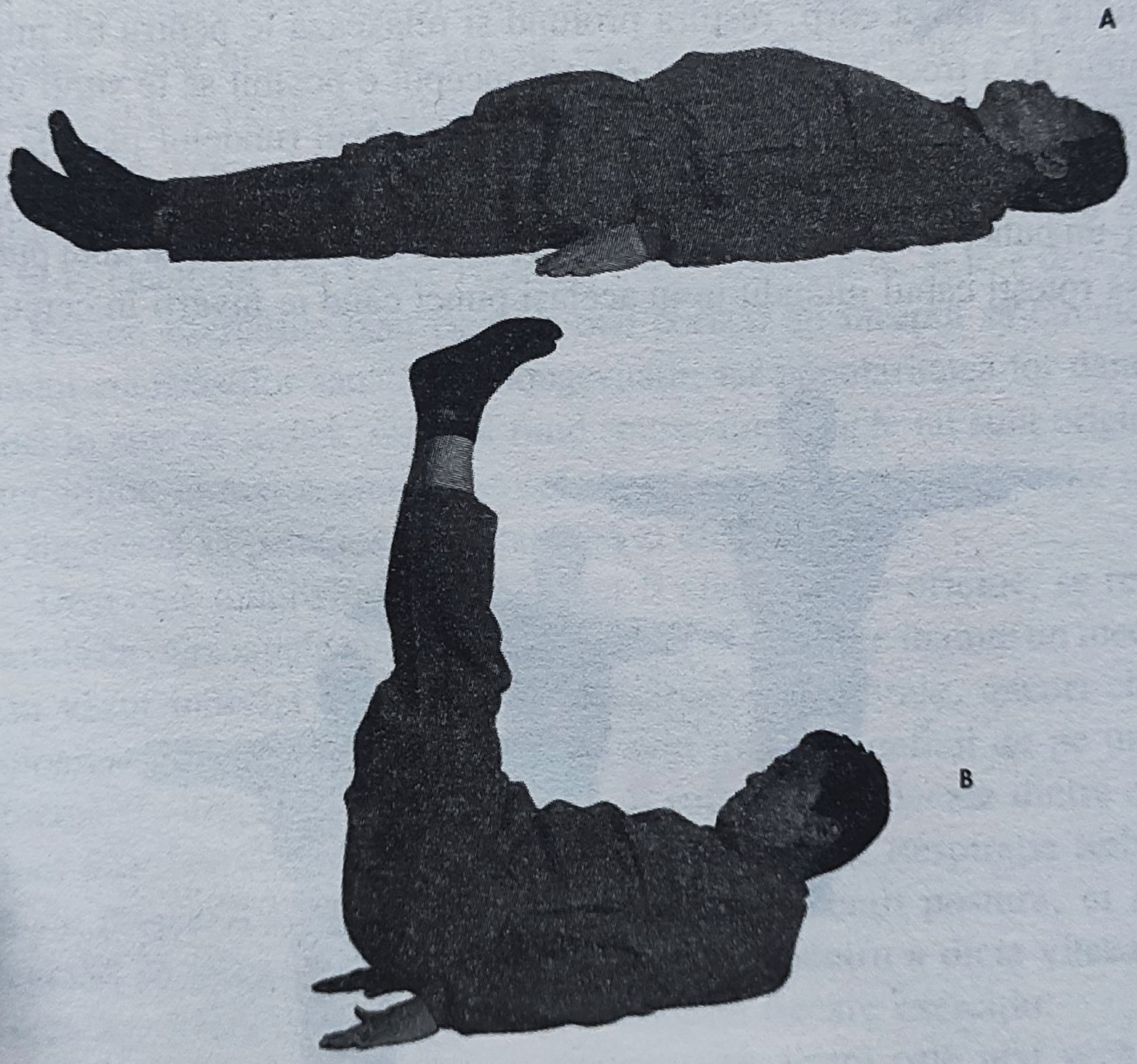


Fig. 6.26. Întinde-te complet pe spate.
Pe expiraţie, ridică picioarele în poziţie verticală,
în timp ce înalţi capul aducând bărbia spre piept

Ritul 3

Îngenunchează pe un covoraş, cu degetele de la picioare îndoite sub laba piciorului, şi sprijină zona inferioară a spatelui cu palmele aşezate pe coapse, punând bărbia în piept (fig. 6.27A). Inspiră adânc, după care, pe expiraţie, apleacă-te pe spate cât de mult poţi, rămânând confortabil, ţinând şoldurile nemişcate (fig. 6.27B). Revino la poziţia de start pe inspiraţie. Repetă de maximum 21 de ori.

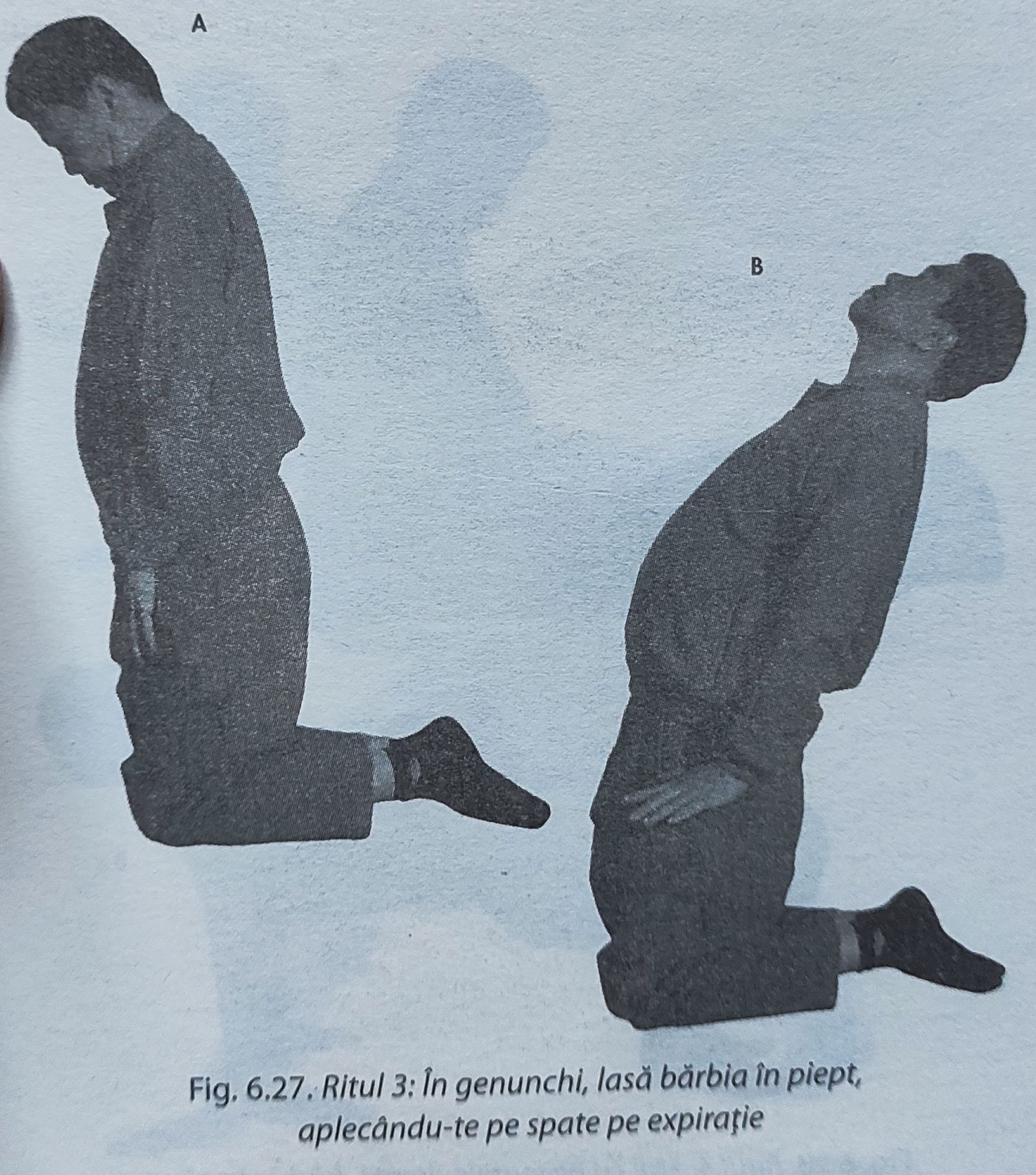


Fig. 6.27. *Ritul 3: În genunchi, lasă bărbia în piept, aplecându-te pe spate pe expiraţie*

Ritul 4

Aşază-te pe covoraş cu picioarele drepte ; coboară bărbia spre piept şi pune mâinile pe sol, lângă şolduri, cu degetele îndreptate spre laba piciorului (fig. 6.28A). Inspiră profund, iar pe expiraţie foloseşte forţa trunchiului şi picioarelor pentru a împinge şoldurile în sus, astfel încât corpul să ajungă într-o poziţie asemănătoare cu o masă, cu genunchii îndoiţi în unghi drept (fig. 6.28B). Pe inspiraţie, revino la poziţia de start. Repetă de maximum 21 de ori.

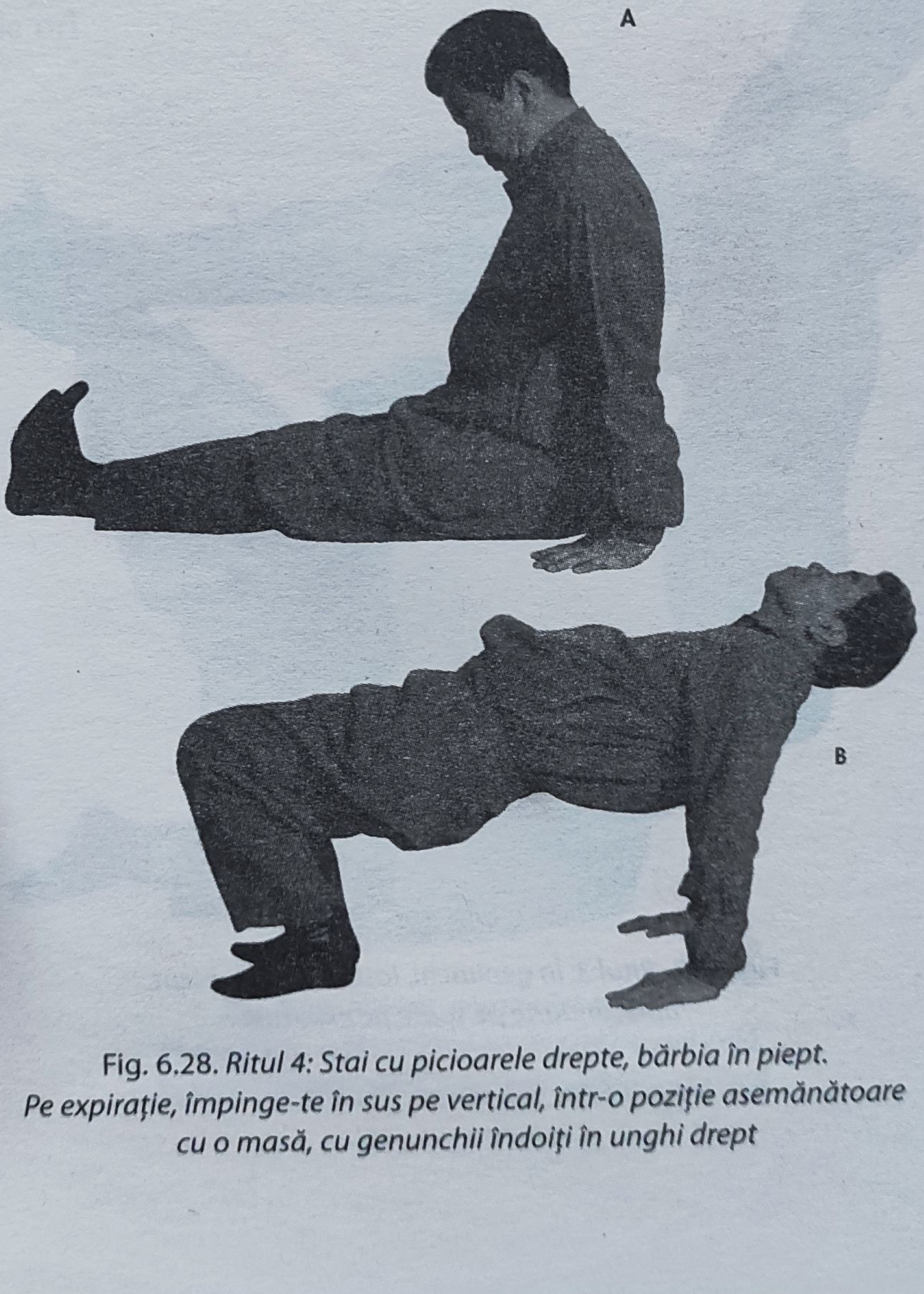


Fig. 6.28. *Ritul 4: Stai cu picioarele drepte, bărbia în piept. Pe expiraţie, împinge-te în sus pe vertical, într-o poziţie asemănătoare cu o masă, cu genunchii îndoiţi în unghi drept*

Ritul 5

Într-o poziţie ca de flotări, dar cu coloana înălţată şi arcuită uşor spre spate, susţine întregul corp ridicat de la sol doar în mâini şi degetele de la picioare îndoite, sprijinite pe covor (fig. 6.29A). Ţine mâinile direct pe linia umerilor. Inspiră adânc şi împinge în sus şezutul, ţinând picioarele şi coloana drepte, astfel încât corpul să formeze un triunghi, cam ca în poziţia yoghină Câinele cu aplecare în faţă (fig. 6.29B). Expiră şi repetă de maximum 21 de ori.

A



B



Fig. 6.29. *Ritul 5: Ridicând în sus, arcuieşte coloana, apoi inspiră, formând un triunghi (similar cu poziţia Câinelui cu aplecare în faţă din yoga)*

CORECTAREA POSTURII

Multe persoane sunt conştiente că, atunci când stau cocoşaţi sau adoptă o postură nepotrivită la computer, tastarea devine mai lentă şi mai dificilă. Întreabă orice pianist profesionist despre importanţa unei posturi bune în timpul cântatului şi îţi va spune că este aproape la fel de importantă ca talentul. Un studiu din 1994 a conchis că „majoritatea medicilor nu acordă atenţie influenţei semnificative a posturii asupra sănătăţii... Postura afectează şi moderează toate funcţiile fiziologice, de la respiraţie la secreţia hormonală. Durerile de coloană, durerile de cap, dispoziţia sufletească, tensiunea arterială, pulsul şi capacitatea pulmonară se numără printre funcţiile cel mai uşor influenţate de postură”[1].

Nu arareori, femeile din secolul al XIX-lea aveau fel de fel de probleme de sănătate ca rezultat al modei corsetelor strânse cu balene. Medicul grec antic Hipocrat a observat legătura dintre anumite posturi şi problemele de sănătate. El a descoperit că acei copii obişnuiţi cu o postură neadecvată în zona superioară a spatelui, deasupra diafragmei, tind să sufere de deformaţii ale pieptului, răguşeală, boli pulmonare şi respiraţie scurtă, pe când copiii care capătă această deformaţie mai jos de diafragmă dezvoltă la maturitate boli ale intestinelor inferioare, tulburări renale şi circulaţie slabă în extremităţile inferioare.

Acum mai bine de o sută de ani, un actor şi cântăreţ profesionist din Australia, pe nume Frederick Matthias Alexander, a descoperit şi a explicat legătura dintre postură şi concentrare, dar şi modul în care aceasta ne afectează sănătatea fizică şi emoţională. Tehnica Alexander, ale cărei principii au fost elaborate în anii 1890, se bazează pe ceea ce Alexander numea „control fundamental”, prin care capul se ridică uşor vertical faţă de corp, permiţând spatelui să-l urmeze. Tehnica

1. Pentru mai multe informaţii, vezi https : //www.youtube.com/watch ? v=wUEl8KrMz14 ; şi http : //www.huffintonpost.com/the-active-times/ sitting-is-the-new-smokin_b_5890006.html.

Alexander se bazează pe ideea că postura reprezintă o cheie vitală pentru curgerea liberă a energiei prin circuitele electrice şi traseele meridianelor din corp. Când avem o postură incorectă, energia curge mai lent sau e mai slabă, fapt ce cauzează probleme legate de abilităţile motorii şi procesele de gândire, care ne afectează, la rândul lor, randamentul optim, orice am face. Mantra lui Alexander era : „Gâtul să-mi fie liber, ca să-mi mişc capul înainte şi în sus, astfel încât coloana să mi se alungească şi spatele să mi se lăţească, iar genunchii să se lase spre înainte".

Postura neadecvată poate fi cauzată de o lipsă a conştiinţei corporale, deoarece majoritatea persoanelor nu înţeleg importanţa menţinerii unei posturi corecte, mai ales când sunt singure, nu în public, sau când efectuează activităţi de rutină. Curbarea părţii superioare a coloanei (cifoza) împinge abdomenul în faţă şi cauzează colapsul pieptului. Acest tip de postură incorectă creează presiune pe atât de mulţi nervi şi muşchi, încât poate duce la surescitare, iritabilitate, tulburări digestive şi depresie.

Unul dintre principalii factori ai unei posturi bune, uşoare şi confortabile este înţelegerea importanţei gâtului. Muşchii capului şi gâtului afectează toţi ceilalţi muşchi din corp prin intermediul reflexelor nervului cranian şi al altor reflexe acupuncturale. Dacă ajustezi postura muşchilor gâtului, întinzând şi alungind coloana cervicală (coloana gâtului) şi retrăgând uşor bărbia spre interior, nu în jos, poţi afecta postura întregii coloane vertebrale. La rândul ei, ridicarea coroanei (creştetul capului) spre cer alungeşte spatele gâtului şi aduce bărbia uşor spre interior. Această acţiune simplă încurajează zona inferioară a spatelui să se alungească şi să se îndrepte, via nervii reflecşi.

Poţi experimenta singur : încearcă să stai într-o poziţie de meditaţie, cu picioarele încrucişate, ţinând coloana dreaptă, fără să curbezi spatele, şi apleacă puţin capul în faţă. În câteva secunde, vei simţi că şi zona inferioară a spatelui se încovoaie. Asta se întâmplă din mai multe motive ; unul se datorează conexiunii puternice dintre nervii cranieni şi sacrali, muşchilor lor şi modului în care se pot afecta reciproc. În loc să te concentrezi exclusiv să ţii spatele drept şi să alungeşti coloana atunci când faci activităţi fizice sau stai la birou, concentrează-te asupra gâtului şi poziţiei craniului. Un alt exerciţiu

pe care-l poţi face pentru a înţelege cum se echilibrează corpul este să te sprijini cu partea dreaptă a corpului de un perete. Odată sprijinit de perete pe partea dreaptă a corpului şi urechea dreaptă foarte aproape de perete, ridică piciorul stâng. Ai să descoperi că nu poţi, deoarece corpul nu se poate lăsa pe dreapta ca să se echilibreze.

Există multe motive pentru care dezvoltăm o postură nepotrivită, mergând de la traumele emoţionale la leziunile şi accidentele fizice. Un motiv evident, dar în mare măsură neglijat pentru care atât de mulţi dintre noi avem o postură incorectă este că avem capul aproximativ de mărimea şi greutatea unei mingi de bowling. În afară de asta, stă pe un suport foarte mic, mobil, iar muşchii gâtului nu sunt, din punct de vedere anatomic, suficient de puternici pentru a susţine o structură atât de grea. Dacă ne uităm la alţi muşchi care susţin structurile purtătoare de greutate, vedem că sunt mult mai puternici. Aşadar, din punct de vedere fizic, când capul se mişcă înspre înainte, în faţa umerilor, forţele de compresie se transferă asupra coloanei, muşchilor şi ligamentelor. Asta determină gravitaţia să tragă capul şi mai mult în jos, în timp ce corpul se opune forţei naturii utilizând muşchii ataşaţi capului şi gâtului, cauzând întindere musculară şi durere. Se estimează că fiecare 2,5 centimetri cu care capul se deplasează înspre înainte plasează pe muşchii gâtului o tensiune adiţională cuprinsă între 6,5 şi 13 kilograme.

Cum să-ţi corectezi postura

Stai în picioare în faţa unei oglinzi de mărimea corpului, în lenjerie intimă şi fără încălţăminte. Stai aşa cum ai sta în mod normal şi verifică-te. Încearcă să faci asta dintr-o parte, observând curbarea subtilă a coloanei. E normal să ai o curbă bombată moderată în spatele gâtului şi în zona inferioară a spatelui, însă nu prea pronunţată. Uită-te la bărbie, asigurându-te că nu e împinsă prea mult în faţă, o greşeală des întâlnită. Vizualizează-te *cât mai înalt cu putinţă* şi încearcă să-ţi imaginezi că de creştetul capului ai prinsă o coardă care îţi înalţă capul. Fereşte-te să te laşi pe un picior mai mult decât pe celălalt când stai pe loc, pentru orice interval de timp, deoarece asta cauzează alinierea incorectă a şoldurilor. Când stai în picioare, distribuie greutatea în mod

egal pe picioare, cu şoldurile duse uşor în faţă. Bărbaţii în special trebuie să evite să-şi ţină portofelul în buzunarul de la spate atunci când stau pe scaun sau la volan, o cauză comună a multor probleme cu spatele. Eu recomand ferm un scaun ergonomic care promovează o postură mai bună. Reglează înălţimea scaunului astfel încât să nu priveşti în jos, fapt care face bărbia să se lase în jos, determinând, la rândul ei, partea inferioară a coloanei să facă acelaşi lucru.

Corpul nostru e făcut să evite durerea şi să capete plăcere. Dacă vreo mişcare provoacă durere în corp, corpul îşi aminteşte şi încearcă să se mişte altfel. La început, reantrenarea propriei posturi corporale poate să ţi se pară inconfortabilă, iar postura incorectă cu care eşti obişnuit poate părea mai confortabilă, însă corecţia tenace zilnică va da roade în timp, rezultând într-o postură corectă şi o stare mai bună de sănătate. Practicarea Salutului Soarelui şi a celor cinci rituri tibetane ajută, de asemenea, la alungirea coloanei şi promovează o postură mai bună, aducând totodată mai multă atenţie şi concentrare.

PERICOLELE PENTRU SĂNĂTATE ALE STATULUI ÎNDELUNGAT PE SCAUN

James Levine, doctor la Clinica Mayo, a spus: „Statul pe scaun e mai periculos decât fumatul, omoară mai mulţi oameni decât HIV şi e mai înşelător decât săriturile cu paraşuta. Ne omorâm stând pe scaun". În zilele noastre, stăm pe scaun mai mult decât oricând în istorie, din cauza perioadelor lungi petrecute la computer sau la volanul vehiculelor, iar asta cauzează un număr imens de probleme de sănătate. Probabil stai pe scaun sau întins chiar acum, citind această carte, însă, cu cât stai mai mult pe scaun, cu atât corpul devine mai agitat şi stagnează circulaţia sangvină şi limfatică. E adevărat că statul jos pentru anumite perioade, mai ales în postura corectă de meditaţie ori întinşi pe o suprafaţă tare în poziţii relaxante de yoga, poate să inducă relaxarea şi să faciliteze recuperarea din stres, mai ales dacă ne concentrăm asupra respiraţiei. Însă realitatea este că organismul uman e făcut să se mişte şi are peste 360 de articulaţii.

Când stai jos pentru anumite perioade, la muncă, acasă ori la volanul unui vehicul, muşchii şi oasele spatelui, în special din zona inferioară a spatelui, se uzează excesiv. Abilitatea de a respira profund se compromite şi ea, deoarece diafragma e îngrădită, iar cutia toracică nu se poate dilata complet în poziţia şezând, prin urmare plămânii, sângele şi creierul primesc mai puţin oxigen[1]. Dacă te uiţi la copiii mici, după ce încep să meargă, în mod natural nu stau prea mult jos, ci preferă să se ghemuiască, mai ales când fac diverse activităţi, de pildă, construiesc castele de nisip ori se joacă cu Lego.

Taoiştii spun că statul pe scaun excesiv dăunează splinei, stomacului şi meridianelor energetice asociate cu ele, care guvernează menţinerea lucrurilor la locul lor. Când aceasta e afectată, cauzează prolapsuri şi umflare. Simplul act de a sta pe scaun striveşte şi comprimă coloana şi nervii spinali, provocând amorţire, umflare şi slăbind energia vitală. Dintr-o perspectivă ştiinţifică, statul pe scaun pe perioade lungi scade cantitatea de proteine numite lipoproteinlipază – o enzimă specială care descompune lipidele în vasele sangvine –, cauzând lentoarea creierului. Însă când stăm pe scaun pentru a lucra la computer, de cele mai multe ori avem mare nevoie de o activitate cerebrală bună. Studii ştiinţifice recente au asociat statul pe scaun pe perioade prea lungi cu anumite tipuri de cancer, diabet, boli renale, chiar şi boli cardiace şi au documentat faptul că inactivitatea provoacă milioane de decese anual în toată lumea.

Din acest motiv, multe spaţii moderne de lucru instalează birouri care se ridică, pentru ca angajaţii să poată sta şi în picioare pe anumite perioade de-a lungul zilei, continuând să lucreze la computer. Deşi această metodă constituie un ajutor, trebuie de asemenea să efectuăm exerciţii interne care combat efectele secundare ale statului pe scaun pe perioade lungi. Deşi statul pe scaun e problema, statul în picioare nu e cea mai bună şi nici singura soluţie. Următoarele două exerciţii taoiste simple te pot ajuta să compensezi daunele provocate de timpul prea mare petrecut pe scaun.

1. Pentru mai multe informaţii, vezi https://www.youtube.com/watch?v=wUEl8KrMz14 ; şi http://www.huffintonpost.com/the-active-times/sitting-is-the-new-smokin_b_5890006.html.

Exerciţii pentru combaterea statului excesiv pe scaun

La fiecare 30-60 de minute, ia o pauză de trei-cinci minute şi încearcă aceste două exerciţii taoiste.

Pentru ambele exerciţii stai în picioare, cu picioarele depărtate la o lăţime şi jumătate de umeri, cu vârfurile degetelor de la picioare orientate direct înainte, genunchii uşor îndoiţi şi coccisul lăsat uşor îndoit. Gâtul şi coloana ar trebui să fie alungite, cu bărbia trasă uşor spre spatele creierului.

Exerciţiul 1

În timp ce inspiri, încearcă să împingi delicat oasele interioare ale gleznelor unul către altul, fără a mişca laba piciorului. Continuă să le apeşi unul spre altul până închei inspiraţia şi relaxează-le pe expiraţie. Respiră lung, lent şi profund, concentrându-te în mod deosebit asupra expiraţiilor lungi, relaxate.

Începi să simţi ce se întâmplă în zona inferioară a spatelui şi a muşchilor fesieri ? Dacă efectuezi corect exerciţiul, vei simţi aici o încordare moderată, la fel ca în muşchii anusului, care se va relaxa pe măsură ce te relaxezi şi tu. Efectuează inspiraţiile şi expiraţiile în timp ce încordezi şi relaxezi muşchii, timp de 20 de respiraţii lente.

Exerciţiul 2

Îl poţi executa fie rezemat de perete, fie nesprijinit, oricum te simţi mai bine.

1. Începând în picioare, din aceeaşi poziţie de start, întinde drept braţele în lateral, la nivelul inimii, cu palmele şi degetele întoarse în sus, spre cer, cu toate degetele uşor răsfirate, doar cât să intre o scobitoare între ele.
2. Apoi, pe inspiraţie, începe pur şi simplu să te laşi pe vine cât de jos te simţi confortabil şi să-ţi menţii echilibrul, apropiind simultan mâinile în poziţie de rugăciune în dreptul centrului inimii.
3. Pe expiraţie, începe să te ridici la loc, depărtând mâinile şi întinzându-le iar în lateral la nivelul inimii.

Ţine minte să inspiri în timp ce te laşi în jos şi să expiri în timp ce te ridici. Efectuează 20 de cicluri de respiraţii profunde şi lente, concentrându-te tot pe ridicarea lentă, cu expiraţii lungi. Dacă faci acest exerciţiu cu regularitate, vei începe să te laşi din ce în ce mai jos şi vei căpăta mai multă încredere.

După 20 de cicluri, strânge pumnii şi fricţionează rinichii cu mişcări circulare, în timp ce te ridici pe călcâie şi cobori la loc. Concomitent, rosteşte sunetul vindecător al rinichilor, ciu-u-u-u-u-u, cum explică secţiunea despre cele Şase Sunete Vindecătoare.

Blocarea abdominală simplă a diafragmei (Uddiyana Bandha)

Şi în sistemul de yoga taoist, şi în cel indian, exerciţiile de blocare (bandha) sunt blocări yoghine de alchimie internă a căror efectuare permite energiei (qi) să circule prin zonele centrale ale corpului după blocarea şi deblocarea acestora. Procesul seamănă cu acumularea presiunii într-un furtun de grădină prin blocarea jetului de apă şi apoi deblocarea lui. După cum apa din furtun curge cu mai multă forţă după ce a fost blocată, blocarea temporară şi apoi deblocarea energiei din corp permit energiei să curgă mai liber prin meridianele superficiale, dar şi prin meridianele interne de profunzime, numite *nadi* în India. Efectuarea exerciţiilor bandha comportă retenţia respiraţiei pentru câteva secunde, concomitent cu realizarea unei contracţii într-o anumită parte din corp. Blocarea abdominală a diafragmei, numită în India *uddiyana bandha* (înălţarea diafragmei), presupune o inspiraţie profundă pe nas, umplerea burţii şi dilatarea cutiei toracice, urmate de o expiraţie completă, prin care îţi goleşti plămânii şi comprimi diafragma, sugând zona abdominală şi trăgând în sus organele interne cât de mult poţi.

Menţine această poziţie preţ de câteva secunde, ajustându-ţi cât mai bine postura şoldurilor, coloanei şi gâtului pe durata retenţiei respiraţiei. Apoi inspiră din nou adânc, umplând cavitatea abdominală în timp ce te relaxezi. Execută această tehnică de câteva ori pe zi, în timp ce stai la computer sau la serviciu. În mod tradiţional se poate face stând în picioare şi aplecându-te puţin în faţă. Poziţia şezând îţi permite să încorporezi cu uşurinţă practica la locul de muncă, pentru a te ajuta să te relaxezi şi să-ţi îmbunătăţeşti digestia, pe care perioadele îndelungate

de stat pe scaun o afectează. De asemenea, practica va stimula circulaţia în organe şi va duce oxigen în creier, pentru concentrare la muncă.

FEEDBACKUL FACIAL

Simpla modificare a muşchilor faciali cu ajutorul voinţei poate elibera substanţe chimice ca endorfinele şi neuropeptidele, mai puternice decât orice medicament antidepresiv cunoscut. Mulţi medici nu ştiu nimic despre puterea manipulării părţilor fizice ale corpului cu scopul de a produce schimbări chimice, electrice şi emoţionale. Taoiştii au scris despre ea cu două mii de ani în urmă, însă medicina modernă i-a dat un nume abia acum : feedback facial. Această ipoteză spune că mişcările noastre faciale ne influenţează puternic experienţa emoţională curentă. De exemplu, o persoană obligată să zâmbească la un eveniment social va ajunge efectiv să perceapă evenimentul ca pe o experienţă mai plăcută. Charles Darwin a popularizat printre primii teoria potrivit căreia modificările fiziologice cauzate de emoţii au un impact direct asupra emoţiei respective şi nu sunt consecinţa ei. Filosoful şi medicul american William James a mai propus, contrar opiniei comune, că o conştientizare a modificărilor corporale activate de un stimul constituie emoţia însăşi. Această ipoteză a fost sprijinită de un studiu din 1988, frecvent citat, care dovedeşte că activitatea facială a indivizilor le influenţează reacţiile afective[1].

Recent, oamenii de ştiinţă au descoperit o legătură inseparabilă între expresiile noastre faciale şi minusculii mesageri chimici numiţi neuropeptide. Când zâmbim, glandele noastre hormonale secretă chimicale minuscule în sânge. Aceste substanţe chimice sunt răspunzătoare pentru sentimente ca relaxarea, pacea şi fericirea. Chiar dacă te simţi deprimat sau furios, întrebuinţarea forţată a muşchilor faciali

1. F. Strack, L.L. Martin, S. Stepper, „Inhibiting and facilitating conditions of the human smile. A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis”, în *Journal of Personality and Social Psychology*, volumul 54, nr. 5, 1988, pp. 768-777.

pentru a zâmbi pentru câteva minute poate elibera cantităţi uriaşe de mesageri chimici care declanşează pacea şi calmul. Asta ar putea explica de ce exerciţii ca Surâsul Interior pot vindeca multe afecţiuni fizice, echilibrând totodată corpurile emoţional şi mintal. Încearcă asta : data viitoare când te simţi furios, deprimat sau agitat, stai jos şi zâmbeşte forţat timp de câteva minute, chiar dacă nu prea îţi vine să faci asta. La început, e posibil să-ţi dea senzaţia de nenatural şi chiar va trebui să te forţezi s-o faci, pentru că nu ai chef. După cinci minute, evaluează cum te simţi. Utilizarea mişcărilor faciale în felul acesta poate elibera endorfine care ne afectează dispoziţia aproape imediat.

ATENUAREA STRESULUI DENTAR

Multe persoane fără pregătire în domeniu sau chiar mulţi stomatologi n-au auzit niciodată de sindromul algodisfuncţional dentar şi nu ştiu că poate cauza stres dentar ori cât de gravă e diagnosticarea lui greşită. Se estimează că milioane de americani suferă de mii de probleme, inclusiv tensiune arterială mare, probleme cardiace, boala Parkinson, scleroză multiplă şi boli mintale, din cauza acestei afecţiuni mandibulare puţin cunoscute. Probabil s-ar putea spune că stresul dentar e o zonă gri în stomatologia convenţională, deşi stomatologii holişti o tratează în mod curent. Majoritatea persoanelor nu s-ar gândi să meargă la dentist dacă au dureri de cap, migrene, constipaţie sau sindrom de oboseală cronică, fiindcă pentru astea sunt ceilalţi medici, nu ? Însă există multe motive pentru care, în unele cazuri, un stomatolog te poate ajuta mai mult decât un medic de altă specialitate. Când oasele craniene şi muşchii care controlează mandibula – muşchii maseter şi temporal – nu se aliniază, pot apărea probleme serioase. Această aliniere defectuoasă face muşchii mandibulari să compenseze din greu, iar muşchii ajung distorsionaţi din cauza tensiunii. Ai putea spune : „E la mintea cocoşului, dar cum afectează asta restul corpului ?". Ei bine, în continuare, tensiunea din mandibulă se poate răspândi, afectând muşchii din jurul capului şi gâtului, propagându-se la alţi muşchi din corp. Dat fiind că toate meridianele din corp au o

conexiune care trece prin dinţi şi gingii, acest fapt îţi poate dezechilibra toată reţeaua meridianelor, ducând la disfuncţii ale organelor.

Imaginează-ţi că stai pe un scaun cu o piuneză pe el: pentru a evita durerea piunezei care te înţeapă la celălalt capăt, te-ai putea ridica pe o parte. Poate părea uşor, însă dacă menţii o vreme această poziţie toţi ceilalţi muşchi din corp sunt afectaţi şi întregul corp devine foarte stresat. Problema cu stresul dentar e că nu poţi să te ridici şi să te aşezi pe alt scaun; această tensiune te însoţeşte în permanenţă. Când tensiunea ajunge la un anumit nivel, striveşte articulaţia temporomandibulară (ATM), afectând mai mulţi nervi cranieni, inclusiv nervul vag. Dacă observăm că 40% dintre nervii care merg în creier trec prin articulaţia temporomandibulară, e de înţeles că durerile de cap şi migrenele nu sunt decât câteva dintre indispoziţiile serioase pe care le poate cauza o tulburare ATM. Abilităţile motorii şi senzoriale pot fi afectate şi ele, cauzând nervozitate, anxietate, palpitaţii şi depresii. Această problemă poate afecta şi pompa craniosacrală – răspunzătoare de deplasarea lichidului cefalorahidian la creier şi sistemul nervos central, prin care nutriţia ajunge în general la creier şi la nervii spinali – cauzând o sumedenie de probleme fizice şi mintale.

Stresul dentar are numeroase cauze, de la accidentele din copilărie la procedurile ortodontice. Dat fiind că, în faza de creştere, oasele noastre sunt încă moi, stresul dentar poate fi declanşat chiar şi de cele mai uşoare impacturi: o palmă dată de părinte copilului sau anumite proceduri ortodontice. Da, e adevărat: multe proceduri ortodontice care comportă îndreptarea dinţilor pot să cauzeze stres dentar. La adulţi mai poate fi cauzat şi de procedurile dentare sau de danturile făcute incorect. Ca să afli dacă suferi de stres dentar nu trebuie decât să observi dacă limba prezintă semne ori să vezi dacă ai tensiune în muşchii faciali. O altă modalitate este să suprapui dinţii şi să înghiţi continuu de cinci ori la rând fără să încetineşti. Dacă înghiţi cu dificultate şi trebuie să faci pauză după două înghiţituri, acesta poate fi un semn de stres dentar.

Tratamentul stresului dentar presupune să mergi la un stomatolog holist sau la un stomatolog cu experienţă în aceste practici, care va insera splinturi dentare în molari, ridicându-i doar cât grosimea unui fir de păr, ceea ce în multe cazuri poate ajuta imediat. E posibil ca,

înaintea apariţiei unor probleme ca stresul dentar sau compresia nervoasă, să suferi câţiva ani de disfuncţie mandibulară, deci merită să consulţi un stomatolog holist.

STIMULAREA NERVULUI VAG (SNV)

În creier există douăsprezece perechi de nervi cranieni, iar nervul vag e cunoscut ca al zecelea, uneori fiind numit nervul cranian X. Cuvântul *vagus* înseamnă „rătăcitor" şi vine de la *vagabond*, pentru că rătăceşte în aproape toate părţile corpului, afectând toate organele pe care le atinge. Importanţa nervului vag a fost cunoscută în osteopatie şi chiropractică şi a fost popularizată în cărţile scrise de dr. Theodore A. Baroody. Medicina alopată descoperă şi ea importanţa acestui nerv. Stimularea nervului vag (SNV) cu ajutorul unui dispozitiv asemănător cu stimulatorul cardiac implantat în piept constituie un tratament utilizat încă din 1997 pentru controlarea crizelor de epilepsie şi de curând a fost aprobat pentru tratarea cazurilor de depresie clinică rezistentă la medicamente. SNV se poate realiza şi prin manevre ca ţinerea respiraţiei pentru câteva secunde sau scufundarea feţei în apă rece. Nervul vag poate afecta practic orice organ sau glandă din corp, cauzând durere, amorţeală şi secreţie de acid dacă este aliniat incorect sau ciupit de coloana vertebrală.

Nervul vag e singurul nerv cranian care iese din cap şi gât şi ajunge la celelalte organe, până la colon. Nervul porneşte din bulbul rahidian, continuându-se apoi în gât, piept şi abdomen. Nervul vag este unic, întrucât conţine atât fibre motorii, cât şi senzoriale. Majoritatea fibrelor nervului vag sunt nervi parasimpatici, cu excepţia ramurilor nervoase din gât, care merg la laringe şi faringe. Inima, plămânii, splina, ficatul, stomacul, intestinele şi rinichii sunt dotate cu fibre motorii ale nervului vag. Principalele funcţii ale nervului sunt reglarea gustului, presiunii aortice, frecvenţei cardiace şi stimularea organelor şi funcţiilor digestive. Dat fiind că nervul vag afectează corzile vocale, presiunea pe acest nerv poate cauza deficienţe de vorbire sau chiar muţenie. Presiunea severă asupra nervului poate avea drept rezultat inclusiv moartea, din cauza efectului său asupra inimii şi organelor

digestive. Multe cazuri de gastropareză, o afecţiune în care stomacul are nevoie de prea mult timp pentru a-şi goli conţinutul, sunt cauzate de fapt de presiunea pe acest nerv. În loc să iei pastile pentru balonare, arsuri şi alte probleme cu stomacul, care nu tratează decât simptomele, pentru a îndepărta presiunea de pe acest nerv poţi folosi manipularea coloanei şi craniului sau acupunctura. Dat fiind că medicii generalişti nu sunt formaţi sau instruiţi în chiropractică, osteopatie, acupunctură sau terapie craniosacrală, nu e de mirare că atâta lume ia pastile pentru durerea cauzată de presiunea asupra nervului vag.

Nervul vag controlează deplasarea alimentelor prin tractul digestiv, aşadar, dacă este lezat sau ciupit, muşchii stomacului şi intestinelor nu lucrează la capacitate maximă, iar deplasarea alimentelor încetineşte sau chiar se opreşte. Şi diabetul poate leza nervul vag dacă nivelul glicemiei se menţine ridicat pe perioade lungi. Glicemiile ridicate „ard" nervul vag, producând modificări chimice în nervi, vătămând vasele sangvine care transportă oxigen şi nutrimente la ei. Acest nerv e strâns legat şi de numeroase probleme cardiace. În timpul odihnei, nervul vag „încetineşte" mesajele spre inimă. Când eşti activ sau stresat, nervul simpatic trimite semnale de „accelerare" spre inimă, eliberând adrenalină, care face inima să bată mai repede şi să muncească mai mult. Nervul vag protejează inima de o cantitate prea mare de adrenalină, care cauzează hipertensiune arterială şi boli cardiace. Aşadar, nu poţi avea o inimă sănătoasă fără un nerv vag sănătos. Cercetările curente investighează legătura dintre stimularea nervului vag şi regenerarea leziunilor cerebrale ; se crede că stimularea nervului vag ar putea accelera recuperarea cerebrală după leziuni craniene sau accidente cerebrale.

Multe dintre punctele de acupunctură utilizate în acupunctura auriculară (ureche) stimulează nervul vag, amorţind astfel parţial sau complet alţi nervi majori din corp, permiţând extracţia dinţilor şi în unele cazuri chiar intervenţiile chirurgicale fără anestezie. Utilizarea anesteziei acupuncturale (care afectează nervul vag) în chirurgie în locul anestezicelor farmaceutice are frecvent drept rezultat faptul că, după majoritatea intervenţiilor, pacienţii sunt în stare să iasă din spital chiar în ziua operaţiei, întorcându-se acasă pentru o recuperare mai confortabilă, fiindcă nu trebuie să se refacă după anestezie. Numai

această practică ar putea scuti industria medicală de o mulţime de bani, reducând substanţial durata internărilor postoperatorii în spitale.

Practici ca osteopatia, acupunctura, terapia craniosacrală, yoga şi alte câteva terapii pot ajuta în îndreptarea şi alinierea structurală a corpului, ceea ce poate înlătura presiunea de pe nervul vag. În studiile de acupunctură şi osteopatie au existat numeroase rapoarte pozitive despre afecţiuni de durată ca migrenele, durerile de stomac, arsurile, refluxul şi hiperaciditatea tractului digestiv care s-au ameliorat imediat după o singură şedinţă, datorită ajustărilor coloanei vertebrale şi ale craniului. La rândul lor, aceste ajustări înlătură presiunea de pe nervul vag. Niciun medicament şi nicio plantă medicinală nu pot face asta şi, în multe cazuri, dacă nervul vag nu e tratat suficient de repede, poate avea drept consecinţă boli grave sau chiar decesul. Cercetările au arătat că femeile cu traumatism total al măduvei spinale pot avea orgasm datorită nervului vag, care poate merge de la uter, col uterin şi probabil vagin la creier.

Blocarea nervului vag îi poate ajuta de asemenea pe indivizii afectaţi de obezitate extremă. Terapia blocării nervului vag seamănă cu stimularea lui, dar se foloseşte numai în timpul zilei. Un raport redactat de Clinica Mayo spune că „în cadrul unui experiment deschis cu durata de şase luni, la care au participat trei centre medicale din Australia, Mexic şi Norvegia, blocarea nervului vag a ajutat 31 de participanţi obezi să piardă în medie aproape 15% din surplusul de greutate"[1].

În toată lumea există nenumărate persoane care suferă de epilepsie, peste 2,5 milioane doar în Statele Unite. Medicina alopată occidentală, care în general se axează mai degrabă pe tratarea simptomelor decât pe tratarea adevăratelor cauze, a fost derutată de cauza şi posibila cură a acestei boli. În prezent, mulţumită unei echipe de cercetători americani în domeniul electromedicinei, s-ar putea ca în curând să apară un tratament care nu apelează la medicamente. Savanţii au descoperit (la fel ca doctorii chinezi acum vreo două mii de ani) că stimularea nervului vag în anumite puncte poate să reducă drastic crizele şi, în

1. „Device Blocking Stomach Nerve Signals Shows Promise in Obesity", în *Science Daily*, 28 iunie 2008.

unele cazuri, să le prevină cu totul producerea. Stimulatorul electric aprobat acum de Administraţia pentru Alimente şi Medicamente transmite impulsuri electrice cu microcurenţi în nervul vag cranian. Unele dispozitive pot fi implantate subcutanat, pe când alte stimulatoare ale nervului vag se aplică la suprafaţa pielii, pe ceafă, ca dispozitivul de acordare a creierului creat de dr. Bob Beck. Se consideră că acest dispozitiv şi altele acţionează stimulând nervul vag, fapt ce intensifică direct secreţia de substanţe chimice şi neurotransmiţători. Când e stimulat astfel, nervul vag poate declanşa secreţia neurotransmiţătorului acetilcolină, care joacă un rol-cheie în sistemul electric al corpului. Dacă nivelurile de acetilcolină coboară anormal de jos, se ştie că asta duce la apariţia unor boli ale sistemului nervos. Acest dispozitiv e primul tratament nefarmacologic aprobat de Administraţia pentru Alimente şi Medicamente pentru epilepsie şi ar putea fi primul dintr-un nou val de medicină, numită medicina electrică.

TEHNICA BOWEN

Astăzi avem la dispoziţie multe tehnici structurale excelente de vindecare, de la terapia craniosacrală la osteopatie, însă niciuna nu e mai simplă, mai eficientă şi mai uşor de învăţat decât terapia neostructurală, cunoscută şi ca terapia Bowen. Corpul e înzestrat cu o abilitate înnăscută de a se vindeca dacă are condiţii favorabile. Terapia Bowen, o tehnică terapeutică elaborată de australianul Tom Bowen (1916-1982), recunoaşte acest principiu, ajutând la reorganizarea sistemelor intrinseci ale corpului pentru a facilita vindecarea.

Există un raport direct între cadrul structural al corpului, sistemul nervos şi organele interne. Tehnica sau terapia Bowen, cum mai e numită uneori, restaurează integrarea lor funcţională prin mişcări delicate care relaxează muşchii, ţesuturile faciale şi sistemul nervos. E o metodă blândă, neinvazivă de manipulare a muşchilor, nervilor şi ţesuturilor conjunctive, care le readuce în poziţiile iniţiale. Spre deosebire de numeroase forme de masaj şi alte tehnici structurale care încearcă să impună forţat o schimbare în corpul structural, tehnica

Bowen acţionează în vederea resetării corpului, pentru a se putea vindeca singur. Datorită lipsei riscurilor şi uşurinţei aplicării, tehnica Bowen poate fi administrată oricui, de la atleţi extrem de bine antrenaţi la vârstnici, nou-născuţi şi femei însărcinate.

În timpul vieţii, Tom Bowen, un „terapeut manipulator" autodidact, a lucrat pe sute de mii de pacienţi, schimbând pentru totdeauna natura lucrului cu ţesuturile moi. Nu era deloc neobişnuit ca acasă la Bowen, în Queensland, Australia, oamenii să stea pe stradă la coadă pentru tratament. Bowen nu era nici medic, nici fizioterapeut în momentul când şi-a descoperit tehnica originală, deci aceasta nu e derivată din alte modalităţi manipulative fizice sau substanţial similară cu ele. Spre deosebire de chiropractică, tehnica Bowen nu comportă manipularea articulaţiilor, însă încurajează autocorectarea alinierilor incorecte, ceea ce constituie o modalitate mult mai pasivă, blândă de a manipula sistemul musculoscheletal. Nu există penetrare profundă a ţesuturilor sau contact prelungit cu ţesuturile musculare, ca în majoritatea formelor de masaj al ţesuturilor profunde, ca Rolfing, însă muşchii se relaxează, iar circulaţia este îmbunătăţită. Întrucât Tom Bowen nu avea cunoştinţe vaste despre sistemul meridianelor, s-a bazat pe propria intuiţie când şi-a creat secvenţa originală, a cărei eficienţă se observă din faptul că meridianele prezintă modificări puternice şi imediate după o şedinţă Bowen. Există îmbunătăţiri şi în ţesuturile afectate de cicatrici şi vergeturi.

Spre deosebire de Reiki şi alte terapii energetice, socotite spirituale sau emoţionale, tehnica Bowen nu foloseşte în mod intenţionat invocarea sau alte forme de conectare cu îndrumători superiori. E mai mult un sistem de stimulare a reflexelor corpului, implicând mişcări simple aplicate pe fibrele musculare, nervi şi ţesuturile conjunctive. Această tehnică blândă pe fibre se execută trecând degetele mari sau arătătoarele pe fibrele musculare sau pe tecile neuronale, cauzând tracţiune, aşadar întinzând complet pielea în direcţia opusă. Această tehnică simplă determină sistemul neuromuscular să reseteze toate nivelurile de tensiune corelată, facilitând vindecarea naturală. Atenuarea poate fi profundă şi durabilă, de obicei după numai două sau trei tratamente, pentru că tratează cauzele problemelor structurale, nu doar simptomele lor. Întrucât recunoaşte tensiunea musculară asimetrică, ţesuturile conjunctive tensionate şi deshidratate, dezechilibrele din sistemul cranian, mai

ales în articulaţia temporomandibulară, tehnica Bowen are efecte benefice asupra sistemelor muscular, digestiv, respirator, glandular şi energetic. Mai mult, se ştie că schimbările emoţionale şi spirituale sunt comune după tratamentul Bowen.

KUNG FU SEXUAL ŞI EXERCIŢII INTERNE

În *The Tao of Sexology*, maestrul taoist dr. Stephen Chang spune : „Când ejaculează, un bărbat pierde în medie cam o lingură de spermă. Conform cercetării ştiinţifice, valoarea nutriţională a acestei cantităţi de spermă echivalează cu două fripturi newyorkeze, zece ouă, şase portocale şi două lămâi laolaltă. Asta include proteine, vitamine, minerale, aminoacizi, de toate… Ejacularea e numită adesea «venire». Cuvântul exact ar trebui să fie «plecare», pentru că totul – erecţia, energia vitală, milioane de spermatozoizi vii, hormoni, nutrimente şi chiar puţin din personalitatea bărbatului se duc. Pentru bărbat, e un mare sacrificiu, din punct de vedere sufletesc, mintal şi fizic”. Pentru un bărbat, orgasmul sexual şi ejacularea merg mână în mână (jocul de cuvinte fiind intenţionat), iar ejacularea excesivă a devenit una dintre cele mai mari cauze ale îmbătrânirii premature, depresiei şi problemelor de sănătate. Învăţăturile taoiste afirmă că de îndată ce un bărbat ejaculează şi îşi elimină emisiile seminale, săvârşeşte o formă de pierdere flagrantă de qi. Taoiştii numesc jing-qi (energie esenţială) această formă vitală de qi care se epuizează din energia rinichiului bărbatului ; ea este fundamentul hranei fizice şi spirituale primordiale a unui bărbat. Femeile se deosebesc de bărbaţi şi nu pierd jing-qi prin orgasm, ci îşi pierd energia esenţială prin menstruaţiile abundente şi născând prea mulţi copii, mai ales dacă naşterile sunt prea apropiate una de cealaltă şi femeia nu apucă să-şi cultive jing-qi-ul între sarcini.

Chiar dacă ejaculează, femeile nu pierd jing-qi în timpul orgasmului, însă bărbatul îl pierde de îndată ce ejaculează. Pentru ca bărbatul să fie longeviv, fără probleme de sănătate şi cu un libido crescut la o vârstă înaintată, este vital să înveţe să stăpânească tehnici de Kung Fu sexual, perfectând astfel arta orgasmului fără ejaculare.

Calviţia, durerile de spate şi genunchi, problemele cu prostata, bolile renale, glandele suprarenale slabe, forţa digestivă scăzută, memoria sau concentrarea slabă, ţiuitul în urechi, energia redusă, motivaţia slabă şi lipsa de impuls creativ sunt semne ale epuizării jing-qi-ului din cauza unui număr prea mare de ejaculări.

Ejacularea normală medie conţine aproximativ 2-5 centimetri cubi de spermă şi între 200 şi 500 de milioane de spermatozoizi, bogaţi în proteine nucleare, testosteron şi alţi hormoni, plus multe alte elemente esenţiale. Fiecare spermatozoid individual din cei 200-500 de milioane poartă 23 de cromozomi, prostaglandine, gene şi vitamine, enzime şi minerale esenţiale pentru a crea o altă fiinţă umană atunci când se uneşte cu ovulul femeii. Analiza celulelor cerebrale şi seminale prezintă de asemenea asemănări frapante, deoarece şi unele, şi celelalte sunt bogate în fosfor, sodiu, magneziu şi clor. De aici putem conchide că glandele noastre sexuale şi celulele cerebrale sunt strâns legate între ele, dar, pe de altă parte, îşi dispută aceleaşi elemente nutriţionale extrase din esenţa sângelui nostru.

Potrivit taoiştilor, dintre toate comorile pe care le caută un bărbat, cea mai preţioasă este jing. Căci un bărbat nu se poate bucura de nicio altă comoară pe care o descoperă sau o creează fără esenţa vitală jing-qi şi fără cultivarea ei esenţială. În medicina chineză, jing e socotită una dintre cele „Trei Comori" şi cea mai preţioasă dintre ele, celelalte două fiind qi (energia vitală, forţa de viaţă) şi shen (spiritul, sinele spiritual). Jing este cea mai concentrată şi vitală substanţă cunoscută alchimiştilor interni taoişti. Se spune că formează ţesutul osos, cerebral şi nervos şi, de asemenea, că hrăneşte celelalte două comori. În explicaţia celor Trei Comori din tradiţia yoghină ayurvedică, jing e explicată ca echivalentul substanţelor numite *soma*, *shukra*, *dhatu* şi *ojas*; qi este numit *prana*, iar shen, *atman*[1].

Moştenim mare parte din propriul jing de la părinţii noştri pe cale genetică (ADN) şi cultivăm restul în timpul vieţii printr-o alimentaţie

1. Pentru mai multe informaţii legate de paralelele celor Trei Comori între medicina tradiţională chineză şi ayurveda, vezi http://wailuahealingarts.com/blog/2016/6/9/the-three-treasures-of-traditional-chinese-medicine-an ayurvedic-perspective.

adecvată şi practici digestive bune, ca mâncatul lent, exerciţiile de respiraţie şi qi gong ; e necesar însă să păzim această comoară sacră şi învăţând Kung Fu sexual. Dintr-un punct de vedere ştiinţific, putem asemăna înmagazinarea şi cultivarea jing-ului cu lungimea şi protecţia telomerilor, care constituie capetele ADN-ului nostru şi care, potrivit ştiinţei moderne, determină procesul de îmbătrânire.

Taoiştii spun că, pentru a forma o picătură de sânge, individul trebuie să digere cam de 20 de ori mai multă mâncare, dar pentru a forma o picătură de jing e nevoie de aproximativ 40-50 de picături de sânge. Acestea fiind spuse, trebuie să mai înţelegem că energia necesară pentru procesul alchimic de formare a jing-ului, care vine dintr-un qi bun şi un shen puternic, e alimentată de fapt tot de jing. Taoiştii susţin că ingredientul energetic primar al spermei este jing-ul, deci, pentru a se bucura de sănătate fizică şi mintală optimă, e imperativ ca bărbatul să înveţe arta orgasmului cu retenţia spermei. Dintre toate exerciţiile interne taoiste, arta Kung Fu sexual e fundamentală pentru sănătatea Nemuritoare[1].

Există formule chinezeşti pe bază de plante pe care ţi le poate prescrie un medic ce practică medicina chineză şi care pot susţine formarea jing-qi-ului. Acestea fiind spuse, e la fel de important ca bărbaţii să cultive jing-qi-ul cu ajutorul exerciţiilor interne precum Chin Kung şi yoga, dar şi printr-o dietă şi un stil de viaţă sănătoase. Şi cel mai important, pentru a-şi conserva jing-ul, bărbaţii ar trebui să înveţe practicile de Kung Fu sexual rezumate în cărţile lui Mantak Chia *The Multi-Orgasmic Man* (*Cum poate obţine un bărbat orgasme multiple*), *Sexual Reflexology* (*Reflexologie sexuală*) şi *Chi Kung for Prostate Health and Sexual Vigor* (*Exerciţii Chi Kung pentru sănătatea prostatei şi vigoare sexuală*).

1. Pentru mai multe informaţii privind retenţia seminală, vezi http://www.ecologyofthespirit.com/_infoexchange/articles/The%20New%20Science%20of%20Seminal%20Conservation.htm.

7

Al șaptelea vindecător nemuritor – Chuan Chung-Li

Corpul tău e electric

> „Dacă vrei să înţelegi secretele universului, gândeşte în termeni de energie, frecvenţă şi vibraţie."
>
> Nikola Tesla

> „Când discutăm despre un construct de energie care lucrează împreună, îl numim matrice. Atomul în care operează protonul este o matrice. Tot corpul tău e o matrice."
>
> David A. Elliott, *Universul electric*

Vindecarea electrică e simbolizată de Chung-Li Chuan, considerat căpetenia sau cel mai bătrân dintre Nemuritori. Se povesteşte că s-a născut în secolul al III-lea e.n. În timpul Dinastiei Han, a fost un general de armată foarte respectat, însă, după ce s-a întâlnit cu un bătrân care l-a învăţat calea Tao, a ieşit din slujba guvernului şi s-a dus în munţi, devenind rătăcitor şi cerşetor. Odată, pe când medita, peretele de stâncă al adăpostului său din munte s-a surpat, dând la iveală o cutie de jad. Cutia conţinea instrucţiuni secrete de meditaţie despre cum să devii Nemuritor. Chung-Li Chuan a urmat instrucţiunile, iar într-o zi camera lui s-a umplut de curcubeie şi muzică celestă. A venit un cocor şi l-a purtat în spate spre tărâmurile nemuririi.

Chuan Chung-Li e reprezentat adesea ca un bătrân corpolent, cu barbă şi cu pântecele dezvelit, cu o dispoziţie prietenoasă, ilustrat frecvent cu un evantai de pene (despre care se crede că dă putere asupra mărilor sau asupra forţelor vieţii şi morţii) ori cu o piersică a nemuririi.



Fig. 7.1. *Chuan Chung-Li (Quan Zong Li)*

Este un maestru alchimist şi e socotit învăţătorul seamănului său, Nemuritorul Lu Tung-Pi. Reprezintă elementul tunetului şi al fulgerului, electricitatea naturală a cosmosului. Din această energie, planeta îşi reîncarcă bateriile şi potenţialul electric, curăţându-se şi reînnoindu-şi liniile meridiane cu qi vital. În mod asemănător, corpul şi celulele noastre au natură electrică, controlată de un supercomputer condus de o forţă cosmică pe care taoiştii o numesc qi.

SĂ ÎNŢELEGEM CORPUL ELECTRIC

Corpul nostru e descris ca fiind electromagnetic, deoarece câmpurile energetice dinăuntrul şi din jurul lui prezintă atât calităţi electrice, cât şi magnetice. „Spectru electromagnetic" este denumirea dată listei de diverse frecvenţe energetice, care variază de la câteva cicluri pe secundă la câteva milioane de cicluri pe secundă. Măsurătoarea oficială se face în hertzi (abreviat Hz), unde un ciclu pe secundă se numeşte un hertz. Când vibraţia unui atom este de câteva sute de cicluri pe secundă, se numeşte *frecvenţa sunetului* ; la câteva mii de cicluri pe secundă se numeşte *undă radio*, iar la câteva milioane de cicluri pe secundă se numeşte *lumină*, culorile fiind frecvenţe specifice ale luminii. Celulele corpului vibrează la aproximativ 1,5 milioane de hertzi, iar ADN-ul vibrează la aproximativ 50 de miliarde de hertzi.

Studiul ştiinţific al acestor frecvenţe şi al relaţiei lor cu vindecarea organismului se cheamă *medicină electrică* sau *nutriţie electrică*, iar recent a fost numit *nutriţie fotobiotică*. Mulţi inventatori care s-au aventurat departe de normele şi limitările medicinei farmaceutice convenţionale au descoperit şi documentat personal uimitoarele capacităţi de vindecare pe care le au asupra corpului diversele frecvenţe electromagnetice şi sunetele. Probabil primele consemnări documentate în Occident privitoare la utilizarea electricităţii în scopul vindecării bolilor datează din 46 e.n., de la medicul roman Scribonius Largus, medicul de curte al împăratului roman Claudius. Scribonius trata afecţiuni precum durerile de cap şi guta punându-i pe pacienţi să stea pe un peşte torpilă ud. Se crede că peştii electrici au fost folosiţi de fapt pentru o gamă variată de boli, până la inventarea electricităţii în secolul al XVIII-lea. În acea perioadă, medicamentele au devenit principala opţiune de tratament, iar ideea folosirii peştilor electrici a început să fie considerată barbară şi prostească. Se pare că de atunci încoace în medicină s-a acordat mai multă prioritate tratării corpului chimic decât corpului electric. Cu toate acestea, în ultima sută de ani a existat un val de savanţi, ca Nikola Tesla, Georges Lakhovsky, Albert Abrams, Royal Rife şi, mai recent, Ed Skilling, Bob Beck şi Hulda Clark, care au jucat roluri importante în dezvoltarea unora

dintre cele mai noi dispozitive electrice vindecătoare din domeniul electromedicinei.

Georges Lakhovsky s-a numărat printre pionierii electromedicinei, lansând teoria că fiecare celulă umană operează ca o baterie minusculă care, când e încărcată complet, e capabilă să-şi formeze un echilibru celular, creând o senzaţie de bunăstare şi sănătate. Albert Abrams a formulat teoria că o boală emite o frecvenţă radio incompatibilă cu celulele normale. El credea că, dacă am reuşi să modificăm polaritatea celulelor bolnave şi să le refacem echilibrul electric, am putea accelera procesul de vindecare. Royal Rife credea că germenii şi alte microorganisme sunt răspunzătoare de generarea majorităţii bolilor din corp prin atacarea sistemului imunitar, pe care îl dezactivează. Mai târziu a descoperit frecvenţe specifice pentru vindecarea anumitor boli şi eliminarea unor agenţi patogeni specifici. Dr. Rife a documentat frecvenţele care au ca rezultat moartea anumitor agenţi patogeni, dar, cu toate acestea, descoperirile lui nu s-au bucurat de multă recunoaştere până de curând, când medicina electrică a devenit mai acceptată în cercurile actuale de medicina naturală. El a fost primul din istorie care a cercetat amănunţit frecvenţa unică a unor boli specifice, consemnând apoi frecvenţa specifică care le distruge sau le dezactivează capacitatea de funcţionare. Mai recent, s-a descoperit că propriile noastre leucocite distrug bacteriile şi microorganismele străine atunci când li se aplică curent electric, după cum au conchis cercetătorii francezi care au rezumat într-un studiu că „celulele albe (leucocitele) omoară bacteriile şi fungii patogeni electrocutându-i”[1].

Activitatea electrică desfăşurată în corp şi în special în celule răspunde înainte de toate de producerea tuturor substanţelor chimice din organism şi de interacţiunea lor. Până în ziua de astăzi, profesioniştii din domeniul medicinei alopate se axează în principal pe aspectul chimic al corpului, pentru că aşa sunt învăţaţi la şcoala de medicină. Totuşi, dacă te limitezi la observarea şi tratarea corpului chimic, e evident că vor apărea o mulţime de alte complicaţii, sub forma efectelor secundare. Doar atunci când în corp există un echilibru

1. „Médecine”, în *Science et Vie*, nr. 972, 1998, p. 44 ; traducere din limba franceză.

electric corect poate exista şi un echilibru chimic corespunzător. Se crede că exact aşa funcţionează acupunctura. Stimularea punctelor de acupunctură pe meridianele corpului creează semnale electrice către corpul electric, intensificând prin aceasta secreţia anumitor hormoni şi neurochimicale. Concomitent, transmite mesaje corpului chimic. Acupunctura poate, de asemenea, să deblocheze ţesuturile fizice amplificând circulaţia nutrimentelor vitale în sânge, mai cu seamă în zonele deficitare. Chinezii au documentat încă dinaintea erei noastre efectele corpului electric şi rezultatele stimulării anumitor puncte, însă medicina modernă nu a admis decât foarte recent existenţa corpului electric, odată cu progresele făcute în domeniul aparatelor de măsurători electrice. Şi, cu toate că în Occident nu a fost cercetată şi studiată decât în ultima sută de ani, medicina electrică a avansat foarte repede. De exemplu, savanţii au descoperit că membrana celulară e alcătuită din grăsime, având o grosime de numai o milionime de centimetru. În ciuda acestui fapt, are acelaşi potenţial electric precum o linie de înaltă tensiune de 2.000 de volţi şi o capacitate de izolare electrică mai bună decât orice material cunoscut făcut de om.

Corpul nostru e capabil să-şi creeze propriile câmpuri electromagnetice absorbind fotoni din surse ca soarele, mediul şi alimentele pe care le mâncăm. Deşi soarele este principala noastră sursă de lumină, mâncarea reprezintă o altă formă importantă de susţinere, de unde şi expresia *nutriţie fotobiotică*, ce se referă la o dietă cu un conţinut ridicat de energie. În acelaşi timp, corpul nostru poate să folosească fotoni de lumină pentru a-şi crea câmpurile electrice ; aceste câmpuri electrice produc de asemenea o formă proprie de lumină. Depozitul curenţilor şi al frecvenţelor electrice din corp nu este altul decât ADN-ul, care acţionează totodată ca transformator electric al organismului. Chiar şi numai pe baza acestei informaţii, putem începe să ne imaginăm gradul de complexitate a corpului electric şi efectul puternic pe care îl are asupra corpului chimic.

Şi, după cum corpul nostru depinde de electricitate pentru a fi sănătos, la fel e şi în cazul planetei Pământ. Corpul nostru ar pieri fără hrana câmpurilor electromagnetice sub forma luminii şi sunetului. Acest fapt s-a dovedit în timpul experimentelor lui Michael Faraday cu cuştile Faraday, care blocau orice formă de câmp electromagnetic. Faraday a descoperit că toate organismele vii puse în aceste cuşti au

electric corect poate exista şi un echilibru chimic corespunzător. Se crede că exact aşa funcţionează acupunctura. Stimularea punctelor de acupunctură pe meridianele corpului creează semnale electrice către corpul electric, intensificând prin aceasta secreţia anumitor hormoni şi neurochimicale. Concomitent, transmite mesaje corpului chimic. Acupunctura poate, de asemenea, să deblocheze ţesuturile fizice amplificând circulaţia nutrimentelor vitale în sânge, mai cu seamă în zonele deficitare. Chinezii au documentat încă dinaintea erei noastre efectele corpului electric şi rezultatele stimulării anumitor puncte, însă medicina modernă nu a admis decât foarte recent existenţa corpului electric, odată cu progresele făcute în domeniul aparatelor de măsurători electrice. Şi, cu toate că în Occident nu a fost cercetată şi studiată decât în ultima sută de ani, medicina electrică a avansat foarte repede. De exemplu, savanţii au descoperit că membrana celulară e alcătuită din grăsime, având o grosime de numai o milionime de centimetru. În ciuda acestui fapt, are acelaşi potenţial electric precum o linie de înaltă tensiune de 2.000 de volţi şi o capacitate de izolare electrică mai bună decât orice material cunoscut făcut de om.

Corpul nostru e capabil să-şi creeze propriile câmpuri electromagnetice absorbind fotoni din surse ca soarele, mediul şi alimentele pe care le mâncăm. Deşi soarele este principala noastră sursă de lumină, mâncarea reprezintă o altă formă importantă de susţinere, de unde şi expresia *nutriţie fotobiotică*, ce se referă la o dietă cu un conţinut ridicat de energie. În acelaşi timp, corpul nostru poate să folosească fotoni de lumină pentru a-şi crea câmpurile electrice ; aceste câmpuri electrice produc de asemenea o formă proprie de lumină. Depozitul curenţilor şi al frecvenţelor electrice din corp nu este altul decât ADN-ul, care acţionează totodată ca transformator electric al organismului. Chiar şi numai pe baza acestei informaţii, putem începe să ne imaginăm gradul de complexitate a corpului electric şi efectul puternic pe care îl are asupra corpului chimic.

Şi, după cum corpul nostru depinde de electricitate pentru a fi sănătos, la fel e şi în cazul planetei Pământ. Corpul nostru ar pieri fără hrana câmpurilor electromagnetice sub forma luminii şi sunetului. Acest fapt s-a dovedit în timpul experimentelor lui Michael Faraday cu cuştile Faraday, care blocau orice formă de câmp electromagnetic. Faraday a descoperit că toate organismele vii puse în aceste cuşti au

murit din cauza absenţei câmpurilor electromagnetice vitale. Pământul, la fel ca noi, depinde de fenomene ambientale care îi permit să susţină alte forme de viaţă aşa cum suntem noi. Planeta Pământ ar putea fi asemănată cu o baterie sau un cristal de proporţii gigantice care absoarbe atât energia solară, cât şi energia electrică din fulgere. Da, Pământul foloseşte energia electromagnetică din fulgere pentru a ajusta azotul din sol, fapt ce echilibrează proprietăţile electromagnetice ale solului şi hrăneşte totodată vegetaţia.

CURENŢII ELECTRICI VINDECĂTORI

Dacă tu însuţi sau cineva cunoscut suferă de artrită, diabet, cancer, SIDA sau orice boală imunodeficitară ca urmare a infecţiilor virale sau bacteriene, utilizarea electricităţii ar putea fi de mare ajutor. În cartea ei *Cure for All Diseases*, dr. Hulda Clark spune : „Electricitatea poate fi folosită acum pentru a ucide bacteriile, virusurile şi paraziţii în câteva minute, nu în zile sau săptămâni, aşa cum impun antibioticele".

Cele mai recente descoperiri care folosesc electricitatea şi frecvenţa pentru a electrocuta selectiv agenţii patogeni fără a vătăma ţesutul sănătos pot părea futuriste, însă devin repede un fapt ştiinţific recunoscut pe scară largă. Ştiinţa modernă recunoaşte acum că fiecare formă de viaţă, fie ea animală, bacteriană ori virală, are o frecvenţă specifică la care oscilează (vibrează). Odată ce cunoaştem frecvenţa la care vibrează o anumită formă de viaţă, putem găsi şi frecvenţa care o distruge. Mulţi dintre noi ştiu că anumite frecvenţe electromagnetice sunt dezastruoase pentru sănătatea umană şi pot cauza inclusiv moartea. Printre acestea se numără diverse forme de radiaţie şi microunde care pot să ucidă oamenii, dar să lase absolut nevătămate numeroase forme de bacterii şi insecte. Fiecare virus, bacterie şi parazit au, de asemenea, o frecvenţă unică la care vibrează şi o frecvenţă care le distruge. Din moment ce virusurile şi bacteriile constituie rădăcina atâtor afecţiuni de sănătate din zilele noastre, întrebuinţarea electricităţii în locul medicamentelor pentru neutralizarea acestor agenţi patogeni reprezintă un pas în direcţia corectă.

Dacă stăm să ne gândim, viaţa e pur şi simplu energie care vibrează. Un atom, de pildă, este un sistem energetic ce constă din electroni, neutroni şi protoni, ale căror elemente oscilează la o frecvenţă specifică, aşadar furnizând homeostazie electrică. Cercetători din domeniul electromedicinei, ca dr. Hulda Clark, afirmă că orice frecvenţă decalată pozitiv (curent continuu) poate distruge bacterii, virusuri şi paraziţi dacă are un voltaj suficient (între 5 şi 10 volţi) şi o frecvenţă mergând de la 10 la 500.000 Hz. Deşi acest tip de „curentare" poate ajunge în majoritatea zonelor din corp, e posibil să nu atingă anumite părţi din canalul digestiv, ceea ce înseamnă că, pentru a obţine rezultate optime, medicamentele pe bază de plante pentru paraziţi şi imunitate trebuie combinate cu electromedicina.

Odată cu dezvoltarea unor aparate de măsurare a frecvenţei ca F-scan 2, e posibil să scanăm corpul cu o gamă largă de frecvenţe în scopul de a detecta poluanţi, agenţi patogeni şi paraziţi, împreună cu frecvenţele lor rezonante din corp. Aceste frecvenţe specifice ale bolilor vin dintr-o „bibliotecă" internă de frecvenţe descoperite pe parcursul mai multor decenii de cercetători în electromedicină, ca Royal Rife. Frecvenţele respective sunt introduse apoi într-un microprocesor şi trimise în corp prin intermediul unei simple brăţări sau al unor electrozi portabili. Emiţând mesaje de biofeedback care revin, generatoarele de frecvenţă pot indica dacă în corp se găseşte un agent patogen specific. Dacă informaţia din feedbackul dat de organism indică prezenţa unor frecvenţe patogene identice (prin principiul rezonanţei), atunci aparatul poate administra respectivele frecvenţe în corp într-o doză corectivă pentru a neutraliza efectele negative ale agenţilor patogeni. E uşor de înţeles că, dacă şi când aceste aparate vor fi acceptate de Administraţia pentru Alimente şi Medicamente, devenind utilizabile de către medici în mod legal, asta ar putea însemna sfârşitul multor medicamente farmaceutice, îndeosebi al tuturor antibioticelor şi poate chiar al vaccinurilor. Întrebuinţarea electricităţii şi frecvenţelor pentru a elimina şi distruge agenţii patogeni care provoacă îmbolnăvirea, stimulând concomitent sistemul imunitar, pare o modalitate mai logică de a ajuta corpul să se vindece singur. Dacă aşa stau lucrurile, atunci de ce medicina modernă nu cheltuieşte banii din taxele pe care le plătim cu trudă pe cercetarea utilizărilor electricităţii în sănătate?

Din nefericire, aceste aparate sunt pur şi simplu prea ieftine ca să fie profitabile pentru industria medicală. Un zapper simplu, de pildă, poate fi achiziţionat cu o sută de dolari. Pe deasupra, dacă te pricepi la circuite electrice şi ştii să citeşti diagrame simple ale acestora, poţi să faci singur una dintre componentele luate de la magazinul local de electrice. Deci, pe lângă faptul că nu e profitabilă, medicina electrică oferă prea mult control populaţiei. Medicina electrică are potenţialul de a-i face pe indivizi mai puţin dependenţi de industria farmaceutică atunci când sunt bolnavi. Ne mai mirăm că Administraţia pentru Alimente şi Medicamente nu aprobă aparatele de curentare a agenţilor patogeni? În prezent, aceste aparate sunt disponibile doar de la producători, care nu au voie să le promoveze ca eficiente pentru o gamă de afecţiuni.

PROTOCOLUL BECK, O TRUSĂ DE PRIM AJUTOR PENTRU SECOLUL XXI

Regretatul dr. Robert C. „Bob" Beck a fost un medic foarte respectat, care a ocupat funcţiile de consultant la Sandia Corporation, cercetător principal la Eyring Research Institute şi consultant al Marinei americane. Era bine-cunoscut pentru planurile sale avangardiste în măsurarea câmpurilor magnetice subtile şi a câmpurilor cu frecvenţă extrem de joasă (ELF). Proiectul lui de cercetare de la începutul anilor 1980, care s-a concentrat pe creier şi pe stările de conştiinţă alterate, a avut drept rezultat conceperea unui dispozitiv pe care el l-a numit Acordor Cerebral şi care i-a adus un premiu din partea Fundaţiei „John Fitzer". Deşi la vremea respectivă Beck trăia relativ bine datorită banilor pe care-i făcuse din brevetul pentru bliţul automat al camerelor de fotografiat – doar una dintre numeroasele sale invenţii –, viaţa lui s-a schimbat pentru totdeauna când a citit despre un proiect de cercetare desfăşurat la Colegiul de Medicină „Albert Einstein" din New York. În martie 1991, *Science News* a publicat un scurt reportaj care anunţa că „atacarea virusului HIV" cu curent electric de voltaj mic poate anihila capacitatea acestuia de a

infecta leucocitele umane în culturile de laborator. Medicii William Lyman şi Steven Kaali au prezentat acest studiu la un simpozion, însă mai târziu prelegerea a dispărut în mod misterios, fiind ştearsă din analele simpozionului. În orice caz, cercetarea a stârnit interesul lui Bob Beck pentru medicina electrică, făcându-l să pornească pe urma acelei cercetări.

În 1993, Lyman şi Kaali au depus o cerere de brevet la Biroul de Brevete al SUA[1], fapt care a permis ca descoperirea lor să devină publică. Foarte repede Beck le-a modificat aparatul şi a elaborat o metodă sigură, simplă şi neinvazivă de aplicare a acestei tehnici, însă, în loc să-şi breveteze ideea, şi-a pus informaţiile gratuit la dispoziţia tuturor, sub forma aparatului cunoscut ca dispozitiv pentru electrificarea sângelui, menţionat în această secţiune. Invenţia lui Beck combina genial descoperirile făcute de Lyman şi Kaali cu alte studii realizate de dr. Robert Becker şi echipa lui de la Universitatea din Syracuse, care au cercetat mulţi ani proprietăţile antibacteriene de mult ştiute ale argintului. El a dovedit că particulele submicroscopice ale argintului coloidal în suspensie de apă distrug prin contact chiar şi microbii cei mai rezistenţi la medicamente. Imaginează-ţi reacţiile ascunse ale industriei farmaceutice când Bob Beck a dezvoltat un dispozitiv electronic simplu, pe care şi-l poate permite aproape oricine şi care poate distruge instant aproape toate bacteriile, virusurile şi fungii. Punându-şi invenţia la dispoziţia tuturor în mod gratuit, Beck a împiedicat industriile medicală şi farmaceutică să-i controleze ori să-i suprime invenţia.

Patru protocoale Beck uşoare

La clinica Maestrului Chia de la Tao Garden, în Thailanda, recomandăm şi folosim următoarele patru protocoale create de Bob Beck:

Dispozitivul Beck pentru electrificarea sângelui. În cercurile medicinei electrice, microcurenţii sunt cunoscuţi pentru capacitatea lor de a lichida virusurile, paraziţii, fungii, bacteriile şi alţi agenţi patogeni din sânge. Munca de pionierat în acest domeniu datează din 1890, însă majoritatea acestor descoperiri şi brevete fie s-au pierdut, fie au

1. Brevetul nr. 5.188.738.

fost suprimate. De exemplu, această metodă a fost redescoperită în 1990 la Colegiul de Medicină „Albert Einstein” ca tratament pentru SIDA, după care a fost redusă la tăcere. Protocolul doctorului Beck pentru electrificarea sângelui necesită aproximativ o oră zilnic, timp de circa trei săptămâni, şi a demonstrat rezultate remarcabile nu numai în cazul virusului HIV, ci şi al unei game largi de alte afecţiuni.

Câmpuri magnetice cu impulsuri de intensitate kilogauss utilizând generatorul de impulsuri magnetice Beck. Rezonanţa magnetică aplicată extern pe ganglionii limfatici, splină, rinichi şi ficat poate facilita neutralizarea paraziţilor în fază germinală, latentă şi de incubaţie, blocând procesul de reinfectare. Câmpurile magnetice intensifică drenajul limfatic, refacerea sistemului imunitar şi susţin detoxificarea. Magneţii permanenţi, indiferent cât de puternici, nu îndepărtează şi nu pot îndepărta agenţii patogeni prin curenţi magnetici induşi. Pentru a obţine efectul dorit, e necesar un impuls magnetic intens, care variază în timp, nu un simplu magnet.

Coloizi de argint (argint coloidal-ionic) obţinuţi cu generatorul de argint Beck. Costând doar câţiva cenţi pentru aproape patru litri făcuţi acasă, un generator de argint coloidal ionic îţi poate fi de mare ajutor în eliminarea agenţilor patogeni şi în protecţia împotriva infecţiilor şi virusurilor oportuniste. De fapt, argintul poate ajuta la crearea unui „al doilea sistem imunitar” şi are un grad ridicat de complementaritate cu celelalte trei protocoale.

Apă potabilă îmbogăţită cu oxigen folosind ozonatorul de apă Beck. Această unitate asigură o oxigenare rapidă şi naturală a celulelor cu ajutorul apei bogate în oxigen, fără să provoace daunele cauzate de radicalii liberi. Băutul apei ozonate ajută procesul de detoxificare a corpului, oxidând reziduurile şi agenţii patogeni anaerobi şi reducând nivelul de CO_2 fără bătaia de cap a tehnicilor fizice. Ne amintim din capitolul 1 că niciun agent patogen nu poate trăi câtuşi de puţin în medii cu niveluri ridicate de oxigen.

Vă recomandăm în mod deosebit să urmăriţi filmul despre Protocolul Beck la adresa www.bobbeck.com, care explică amănunţit cum să utilizăm eficient şi fără riscuri fiecare dintre aceste protocoale.

Pulsarul Beck şi Zapperul Clark

Principala diferenţă dintre zapperul creat de dr. Hulda Clark şi aparatul de electrificare a sângelui (sau pulsar) constă în faptul că primul lucrează mai mult cu frecvenţa, pe când al doilea, cu curent. Cercetarea Huldei Clark a fost puternic influenţată de doctorul Royal Rife şi de activitatea lui din anii 1930. Combinând aceste cunoştinţe despre frecvenţe specifice în scopul distrugerii paraziţilor, Clark foloseşte o frecvenţă pozitivă decalată cu unde pătrate pozitive cu un curent continuu, combinată cu un voltaj de 7-8 volţi, producând frecvenţe ce pot varia de la 2.500 la 30.000 Hz. Se spune că frecvenţele mai joase penetrează mai uşor corpul. Când acest voltaj e aplicat în impulsuri, produce ceea ce se numeşte „undă pătrată”, care prezintă o probabilitate mai mare de a afecta o gamă largă de paraziţi diferiţi. Chiar şi Clark admite că orice frecvenţă cuprinsă între 1 şi 400.000 Hz va produce un rezultat similar, câtă vreme forma undei are decalaj pozitiv. Forţa electrică pozitivă care urcă şi coboară în impulsuri distruge invadatorii cauzatori de boli, energizând totodată leucocitele ca să atace orice alţi agenţi patogeni străini invadatori. Zapperul Clark e aplicat cu ajutorul brăţărilor sau al unor ţevi portabile de cupru, care pot fi purtate pe încheieturile ambelor mâini.

Aparatul Beck pentru electrificarea sângelui foloseşte un voltaj mai mare, de 27 de volţi, care furnizează microcurenţi electrici alternativi. Acest voltaj seamănă cu cel al stimulatorului muşchilor tensionaţi, însă dispozitivul Beck utilizează microcurenţi mai slabi, aplicaţi pe suprafaţa arterelor radiale pe o singură încheietură a mâinii odată. Curentul care intră în sânge poate avea intensitate foarte mică, chiar de 50 de microamperi, operând la o frecvenţă de 4 Hz, adică jumătate din frecvenţa Pământului (care este de aproximativ 8 Hz). Dispozitivul foloseşte microcurenţi electrici inofensivi pentru a electrocuta efectiv agenţii patogeni, nu o frecvenţă specifică, asemenea dispozitivului Clark, care îi distruge în circulaţia sangvină.

Am văzut multe cazuri în care clienţii au beneficiat mai mult de pe urma folosirii unui dispozitiv decât a celuilalt; în experienţa noastră, totul depinde de persoana şi boala în cauză. Cea mai bună

modalitate de a afla e să foloseşti ambele aparate şi să vezi care îţi dă o senzaţie mai bună. Ambele dispozitive utilizează niveluri extrem de sigure de curent şi de frecvenţă pentru a elimina agenţii patogeni din corp şi a stimula sistemul imunitar. Zapperul Clark poate fi util mai ales în cazul afecţiunilor la copii şi pentru scanări rapide, menite să împiedice instalarea răcelii sau gripei. Aparatul Beck pentru electrificarea sângelui pare să fie mai eficient pentru curăţarea sângelui de agenţii patogeni şi virusurile cauzatoare de boli. Niciunul dintre dispozitive nu pătrunde efectiv în ganglionii limfatici sau în organe. Din acest motiv, Beck a conceput un alt dispozitiv, un generator de impulsuri magnetice care penetrează sistemul limfatic şi alte zone tisulare profunde la care aparatul de electrificare a sângelui nu putea ajunge. Integrarea ambelor tehnici într-o procedură medicală, în combinaţie cu alte proceduri expuse în această carte, constituie o modalitate sigură de a-ţi îmbunătăţi sănătatea şi a remite boala.

ACUPUNCTURA ECHILIBREAZĂ CORPUL ELECTRIC

Acupunctura, deşi a rămas relativ neschimbată de-a lungul a mii de ani, nu a început decât recent să câştige masiv popularitate la nivel internaţional în domeniul medicinei complementare. Unul dintre motive este că, foarte simplu, acupunctura ajută la echilibrarea corpului electric. Acupunctura stimulează puncte de pe douăsprezece meridiane principale şi opt meridiane extraordinare, conectate cu reţeaua complexă de mii de nadi (reţele de meridiane interne) care ne alcătuieşte întregul corp electric. Deşi acupunctura nu a fost recunoscută de alopatie decât pentru tratarea câtorva probleme precum durerea, inflamaţia şi stresul, în realitate are un potenţial imens pentru o gamă largă de boli ; în măsura în care stresul este probabil una dintre cauzele subiacente ale multor boli, poţi citi printre rânduri ca să înţelegi că acupunctura face minuni în multe afecţiuni diferite. De fapt, încă din 1972, Kenneth Rinald, medicul osteopat care îl trata pe preşedintele Nixon, a spus : „Sunt convins că, dacă va fi corect gestionată

de locuitorii lumii occidentale, acupunctura va reprezenta una dintre cele mai mari contribuţii aduse vreodată de un grup de oameni la viitorul medicinei în ansamblul ei".

Dat fiind că acupunctura e un domeniu complex de studiu, este posibil să fie nevoie să cauţi destul de mult până vei găsi un practician format cum se cuvine în această artă vindecătoare. Nu toate tratamentele sunt la fel şi mulţi acupuncturişti, îndeosebi medicii occidentali, înţeleg în mod foarte limitat complexitatea reţelelor de meridiane şi a procedurilor subtile de echilibrare sau de punere în mişcare a qi-ului blocat. Unii medici alopaţi se înscriu la cursuri de acupunctură care se limitează la câteva ateliere de weekend, pe când un acupuncturist autorizat sau, şi mai bine, un doctor din medicina chineză tradiţională e instruit minimum trei ani, primind o educaţie cu frecvenţă integrală atât în strategiile tratamentului acupunctural clasic şi modern, cât şi în intervenţiile corelate, ca medicina asiatică bazată pe plante.

Un stil de acupunctură care câştigă popularitate în toată lumea, în America de Nord, Australia şi, recent, în Europa, este acupunctura tradiţională japoneză. Acest stil nedureros de acupunctură este cel pe care îl folosesc în clinica mea de două decenii încoace, cu mult succes. Acele utilizate au doar jumătate din grosimea acelor normale de acupunctură şi sunt extrem de ascuţite, spre deosebire de acele tradiţionale chineze – ceea ce înseamnă că pot fi inserate fără a cauza niciun fel de disconfort. Stilul japonez de acupunctură e la fel de eficient ca stilul chinez, dar fără nicio durere. Mulţumită unor învăţători ca Shudo Denmei Sensei, Masakuza Ikeda Sensei, Edward Obaidey Sensei şi Alan Jansson Sensei, acest protocol de tratament blând, dar extrem de eficient devine cunoscut în toată lumea. Pentru mai multe informaţii despre beneficiile acupuncturii, vizitează www.cureplanet.com sau vizitează-ne la www.taogarden.com şi vino să stai la noi pentru a te bucura de toate beneficiile acestei arte vindecătoare uimitoare, însuşindu-ţi în acelaşi timp toate învăţăturile Universal Healing Tao într-un peisaj frumos şi liniştit, împreună cu Maestrul Chia şi cu mine.

VINDECAREA COSMICĂ (QI GONG)

Conform ayurveda, corpul subtil e făcut din prana (sau qi, cum îi spun taoiştii şi medicina tradiţională chineză). Corpul mai conţine şi un corp luminos (aură), alcătuit tot din această substanţă, numit de taoişti *Wei Qi*. Şi filosofia hindusă, şi cea taoistă cred că noi, oamenii, avem în corp vârtejuri de energie care sunt conectate cu cosmosul. Aceste vârtejuri sunt centrii energetici (chakrele), care în esenţă sunt nişte roţi de lumină ce se învârtesc. Chakrele majore se găsesc pe o axă centrală, paralelă cu coloana ; chakrele minore se găsesc în jurul organelor şi glandelor, iar în afară de ele mai există nişte minichakre, numite *marma* în ayurveda şi puncte de acupunctură de către taoişti. Se crede că toate aceste chakre şi puncte de acupunctură ne influenţează puternic corpurile fizic, mental şi emoţional ; dacă oricare dintre aceste forţe e neechilibrată sau nealiniată, ea poate afecta funcţionarea chakrelor şi corpurilor de lumină, aşadar a sistemului nostru nervos, forţa controlatoare în medicina occidentală. Aceasta este legătura dintre corp, minte şi suflet, care le înţelege ca pe un tot, nu ca pe entităţi separate. În fiecare celulă există minte, corp şi spirit qi ; deşi multă lume crede în mod greşit că mintea nu există decât în cap, ştiinţa modernă dovedeşte acum că această concepţie e incorectă.

Potrivit textelor medicale taoiste şi chineze antice, există cinci niveluri de abilitate de vindecare. La primul nivel, vindecătorul foloseşte alimente şi ierburi pentru vindecarea pacientului. La al doilea nivel, vindecătorul îşi întrebuinţează doar mâinile pentru a face masaj sau a aplica acupresura. Al treilea nivel comportă utilizarea acelor de acupunctură şi a moxibustiei (arderea ierburilor pe puncte de acupunctură) pentru a realiza cura, ambele necesitând multă iscusinţă. La al patrulea nivel, vindecătorul este deja atât de avansat în tehnicile de acupunctură şi moxibustie, încât nu mai are nevoie de ace sau moxibustie şi foloseşte doar proiecţia propriului qi prin degete, creând acelaşi efect prin atingerea punctelor de acupunctură sau marma. Al cincilea nivel de vindecare necesită cea mai înaltă îndemânare ; pentru asta, vindecătorul trebuie să aibă inima, mintea şi intenţia extrem de pure şi să-şi fi cultivat la un nivel înalt qi-ul intern cu

ajutorul practicilor de alchimie internă taoistă. La acest nivel, atingerea fizică nu mai e necesară ; în schimb, vindecătorul poate să acceseze qi din cosmos şi să proiecteze acest qi cosmic în scopul vindecării, fie de aproape, fie la distanţe foarte mari, cu un efect remarcabil.

Vindecarea cosmică, la fel ca forma indiană numită vindecare pranică, presupune o intenţie vindecătoare de a direcţiona qi (prana) spre pacient, qi care vine din cosmos prin intermediul practicianului. Energia vindecătoare nu îşi are originea în vindecător. În vindecarea cosmică, vindecătorul este doar un canal pentru energia cosmică. Practica foloseşte mişcări ale mâinilor pentru a regla câmpurile energetice ale corpului spiritual şi nu prezintă riscuri, neavând niciun fel de efecte secundare. Nu se aseamănă cu vindecarea prin aşezarea mâinilor sau Reiki ; în cele mai multe cazuri nu atingi corpul, ci mişti uşor mâinile deasupra lui. Vindecarea cosmică nu e menită să înlocuiască medicina alopată, nici nu diagnostichează boala ; mai degrabă acţionează asupra câmpurilor energetice subtile din interiorul şi din jurul corpului, pe care medicina modernă nu le recunoaşte, deoarece nu pot fi văzute de cei mai mulţi dintre noi. Eu şi Maestrul Chia lucrăm de ceva vreme cu acest proces, aşa cum fac şi mulţi alţi vindecători care practică Tao Universal. Ca să experimentezi beneficiile vindecării cosmice, vizitează website-ul Universal Healing Tao pentru a căuta practicieni certificaţi în această artă.

RAZA CU FOTONI-SUNET: LUMINĂ PENTRU VINDECAREA CORPORALĂ

Vindecarea corpului luminos şi a corpului fizic cu ajutorul diferitelor frecvenţe universale vindecătoare pare să ţină de medicina viitorului, aproape de science-fiction, însă în realitate e disponibilă astăzi pentru cei care o vor. Această formă de medicină nu e nici predată, nici foarte cercetată în medicina alopată modernă, deci nu te aştepta ca medicul să-ţi ofere o opinie documentată în legătură cu acest tip de terapie. Doar educându-te singur poţi descoperi tehnologiile inovatoare pe care le are de oferit electromedicina.

Există multe dezbateri pe marginea eforturilor incredibile ale lui Royal Rife şi a felului în care utilizează frecvenţe specifice pentru fiecare boală. Una dintre cele mai recente descoperiri făcute de Rife a fost aceea că patru frecvenţe universale pot fi utilizate interschimbabil pentru a trata toate bolile. De fapt, la aceste concluzii ajunsese anterior Georges Lakhovsky (1869-1942), inginer, savant, scriitor şi inventator rus, despre care se spune că şi-a utilizat oscilatorul cu unde multiple în tratamentul cancerului. În 1930, Lakhovsky a tras concluzia că frecvenţa cu cele mai multe armonice are şi cel mai mare potenţial vindecător (cea în intervalul 727 Hz fiind considerată mai flexibilă decât oricare alta).

Scopul utilizării diferitelor spectre de frecvenţe înalte (în intervalul luminii şi sunetului) cu obiectivul eliminării agenţilor patogeni şi bolilor trebuie să includă şi hrănirea celulelor, care face corpul mai puternic în vederea autovindecării, deoarece întrebuinţarea frecvenţelor bogate în armonice exclusiv în scopul eliminării agenţilor patogeni nu e suficientă. Pentru a permite vindecarea completă, corpul electric trebuie să fie şi stimulat. Orice formă de materie, vie sau nu, are o frecvenţă de vibraţie unică, care formează „limbajul" vorbit de ea. Această materie e alcătuită din atomi, care, la rândul lor, sunt alcătuiţi din lumină condensată, sau fotoni, care poartă o formă proprie de informaţie, pe care noi o numim *inteligenţă*. Acest tip de inteligenţă nefizică, numită qi sau prana în medicina orientală, este o formă de informaţie care dirijează toată materia, inclusiv celulele corpului nostru, prin intermediul ADN-ului.

Sintagmele medicale *nutriţie fotobiotică* şi *nutriţie electrică* devin din ce în ce mai comune în cercurile nutriţioniste, din mai multe motive. Oamenii de ştiinţă din domeniul nutriţiei încep să-şi dea în sfârşit seama că vitaminele sintetice acţionează foarte diferit în corp comparativ cu sursele organice (care conţin lumină) din alimentele integrale. Principala deosebire dintre un nutriment organic şi unul fabricat sintetic este cantitatea de lumină pe care o conţine sau o omite – prin urmare, cantitatea de informaţie pe care o poate furniza celulelor şi ADN-ului tău. Odată ce înţelegem nutrimentele, în special vitaminele, ca pe nişte substanţe vii, şi nu simplă materie moartă, deschidem o poartă nouă în domeniul medicinei nutriţioniste şi naturale.

Cercetarea legată de utilizarea gazelor nobile în tuburile de lumină a progresat mult de la prelegerile ţinute de Edgar Cayce în anii 1930, în care menţiona aparatul cu raze violete dezvoltat de Nikola Tesla şi prezentat la Expoziţia Columbiană organizată la Chicago în 1893. Utilizând frecvenţe înalte de lumină şi sunet în mediul gazelor nobile ca argonul, xenonul şi kriptonul, razele cu fotoni-sunet furnizează o doză pură de energie bioelectrică ce livrează nutriţie electrică celulelor tale. Mai poate fi utilizată pentru stimularea organelor de eliminare, ca sistemul limfatic, intensificând astfel detoxificarea. În ziua de astăzi, s-a constatat că administrarea unui spectru total de frecvenţe armonice biodisponibile cu ajutorul unor aparate precum cel cu raze cu fotoni-sunet deschide şi deblochează cu uşurinţă canalele energetice şi meridianele, venind în completarea altor terapii energetice, ca acupunctura şi homeopatia. Această procedură combină tehnologiile puse la punct de Rife, Lakhovsky, Tesla şi alţii şi se poate realiza în confortul propriei case, fără să te supui unor proceduri scumpe cu medicamente intravenoase, ca ozonul intravenos sau electrificarea sângelui.

Când gazele nobile conţinute în tuburi de sticlă sunt ionizate cu electricitate şi câmpuri magnetice, creează milioane de frecvenţe bogate în armonice, care pot fi direcţionate apoi în ţesuturi. Această nutriţie fotobiotică e cuplată ulterior cu efectele vindecătoare adiţionale ale gazelor. Întrucât microcurenţii emişi din tuburile cu gaze nobile sunt identici cu cei ai corpului, ei sunt capabili să se deplaseze prin ţesuturile fizice, de-a lungul sistemelor subtile electric şi al meridianelor. Gazele nobile heliu, argon, neon, xenon şi kripton nu numai că formează un mediu excelent pentru transferul câmpurilor electrice, dar au în ele însele calităţi vindecătoare unice. Cu totul deosebite dintre toate elementele din univers, aceste gaze sunt numite „inerte”, pentru că numărul lor de electroni, protoni şi neutroni e absolut echilibrat, ceea ce le face mediul perfect pentru transferul electromagnetic. Frecvenţele universale produse pot fi asemănate cu ceea ce tradiţiile orientale numesc Sunete Sacre, folosite în multe forme de yoga. Aceste încărcături puternice au efect direct asupra drenajului limfatic, care este la fel, dacă nu cumva mai important decât circulaţia sângelui.

ELECTROTERAPIA DE STIMULARE CRANIANĂ

Timp de aproape un sfert de secol, electroterapia de stimulare cranianǎ (CES) a tratat eficient numeroase forme de anxietate, depresie, stres, dependenţă, insomnie şi dificultăţi de învăţare. Ni se vorbeşte din ce în ce mai mult despre importanţa undelor cerebrale şi rolul pe care-l joacă în guvernarea dispoziţiilor sufleteşti şi a sănătăţii noastre. Ni se spune că tehnici ca meditaţia micşorează frecvenţele undelor cerebrale, aducând o senzaţie de bunăstare. Mai recent, ştiinţa a descoperit că, atunci când modificăm aceste unde cerebrale, ne putem dirija mai uşor gândurile spre unele pozitive. Exact aşa reuşesc hipnotizatorii să schimbe convingerile indivizilor, inducându-le o stare hipnotică alfa. Din nefericire, mulţi dintre noi nu-şi fac timp să mediteze şi să se relaxeze cum se cuvine, ceea ce duce la niveluri ridicate de stres şi la o sănătate şubredă – motiv pentru care un aparat CES poate fi vital.

Se crede că stimularea electrică de intensitate joasă îşi are originea în studiile despre acţiunea curenţilor galvanici asupra oamenilor şi animalelor efectuate de fizicienii italieni Giovanni Aldini, Alessandro Volta şi alţii în secolul al XVIII-lea. Electroterapia de stimulare craniană a fost încercată pentru prima oară în Uniunea Sovietică spre sfârşitul anilor 1940 şi de atunci a fost utilizată eficient şi fără riscuri de milioane de persoane din toată lumea. În 1972, dr. Margaret Patterson a dezvoltat o formă specifică de CES. Tratamentul foloseşte impulsuri mici de curent electric ce traversează capul, pentru sevraj acut sau cronic provocat de substanţe care creează dependenţă, şi a fost numit Terapie NeuroElectrică. Un aparat de stimulare craniană prin electroterapie, eliberat cu prescripţie, conceput ca terapie pentru insomnie, a devenit disponibil în Statele Unite în 1963. Era cunoscut ca aparat de „electrosomn", datorită efectului său de ameliorare a tiparelor de somn. Aparatul a fost înregistrat ca dispozitiv de Clasa a III-a potrivit Legii de modificare a aparaturii medicale din 1976, când numele a fost schimbat în Electroterapie de Stimulare Craniană. Aparatul CES este un dispozitiv mic, se poate ţine într-o mână, cu un cablu care formează o cască asemănătoare cu un stetoscop. Când este plasat sub urechi, stimulează slab zona cerebrală a hipotalamusului, având drept rezultat

secreţia intensificată de endorfine şi alte substanţe chimice care optimizează dispoziţia, armonizând totodată activităţile neurotransmiţătorilor. Asta are drept rezultat o relaxare mai bună, un somn mai odihnitor, vitalitate sporită şi o sănătate mai bună. De asemenea, starea alfa produsă de creier prin utilizarea unui aparat CES creează o senzaţie de euforie naturală, uneori numită „euforia alergătorului", care duce la o capacitate de concentrare şi dispoziţii sufleteşti optimizate. Charles McCusker, doctor, cercetător în domeniul CES, susţine că are „implicaţii majore în mai multe sfere. În războiul contra drogurilor, reprezintă o formidabilă armă nouă în tratamentul simptomelor care însoţesc detoxificarea şi sevrajul. Pentru cei care suferă de depresie şi anxietate, înseamnă alinare fără niciunul dintre efectele secundare neplăcute ale medicamentelor eliberate pe reţetă. Pentru cei care nu caută nimic altceva decât o noapte bună de somn, reprezintă o alternativă la sedativele care creează obişnuinţă"[1].

CES nu prezintă efecte secundare, pericole sau contraindicaţii cunoscute. Aparatele au un design extrem de simplu şi se pot achiziţiona ieftin online. În prezent, se estimează că aproximativ 80% din boli au legătură cu stresul, deci eficienţa CES în tratarea unei game largi de afecţiuni pentru care altminteri se prescriu medicamente farmaceutice înseamnă că aceste aparate oferă o alternativă sigură, sănătoasă. Şi având în vedere că CES stimulează funcţionarea mai bună a creierului, pare logic ca atunci când folosim acest tip de dispozitiv să hrănim şi corpul cu niveluri optime de nutriţie. Se recomandă ferm să te asiguri că organismul primeşte cantităţi adecvate de aminoacizi în forme organice, deoarece aceştia sunt principalii combustibili ai creierului pentru a produce neurotransmiţători.

MEDICINA MAGNETICĂ

Înţelepţii taoişti cunoşteau de mult puterea curenţilor magnetici în cosmos şi în corpul lor. Asemenea naturii şi tuturor organismelor vii,

1. Charles McCusker, „Better Living through Chemistry?", disponibil la http://altered-states.net/barry/newsletter127.

şi corpul omenesc este afectat de câmpurile magnetice. Observaţii privind modul în care câmpurile magnetice afectează sănătatea umană au fost consemnate în Egipt încă din Antichitate. Se spune că regina Cleopatra purta o bentiţă magnetică pentru a-i alina durerile de cap şi a-i îmbunătăţi dispoziţia. NASA şi cercetătorii spaţiului cunosc, de asemenea, efectele câmpurilor magnetice asupra sănătăţii astronauţilor, deci trebuie să fim atenţi să închidem Wi-Fi-ul când nu îl folosim şi să închidem telefoanele când dormim.

Cu toţii ştim că „a dormi destul" este unul dintre cele mai bune sfaturi pe care ţi le poate da medicul. Cercetările recente spun acum că dormitul cu capul în anumite direcţii ne poate afecta tiparele de somn, din cauza câmpurilor magnetice. Multe persoane au constatat că, prin simpla inversare a orientării patului dorm mai bine, datorită busolei înnăscute a corpului. La fel ca planeta noastră, care are un pol pozitiv în nord şi un pol negativ în sud, corpul nostru are un pol pozitiv în cap şi unul negativ în picioare. Polii pozitivi se resping reciproc, deci alinierea capului cu Polul Nord pozitiv poate determina un conflict între cei doi poli. Taoiştii spun să ne ferim să dormim cu capul înspre nord sau vest, iar textul sanscrit *Mahabharata* spune că omul se înţelepţeşte dacă doarme cu capul spre est şi sud[1].

Paracelsus, în 1528, şi-a consemnat cel dintâi reuşita în tratarea unei varietăţi mari de boli cu ajutorul magneţilor şi nu la multă vreme după aceea, prin 1600, Sir William Gilbert, medicul personal al Reginei Elisabeta I a Angliei, şi-a scris lucrarea inovatoare *De magnete, magneticisque corporibus, et de magno magnete tellure* (*Despre magnet şi corpuri magnetice şi despre marele magnet, Pământul*), privind uzul magneţilor în medicină. Patruzeci de ani mai târziu, astronomul şi matematicianul suedez Anders Celsius şi-a publicat teoriile despre câmpurile magnetice ale Pământului. În jurul anului 1800, savantul englez Michael Faraday a pus bazele conceptului de câmp electromagnetic în fizică, care a devenit baza accepţiunii moderne a

1. Vezi http : //www.sanskritimagazine.com/vedic_science/myth-of-sleeping--in-the-right-direction/ şi http : //wildalchemist.blogspot.ro/2011 /05/which-direction-should-you-sleep.html.

terapiei cu câmpuri magnetice de astăzi. După studiile de electromagnetism efectuate în anii 1950 de Nikola Tesla şi Albert Einstein, în 1965, Linus Pauling a descris proprietatea biomagnetică a sângelui.

Multe dintre cercetările uzului magneţilor în medicină au fost realizate în Japonia şi Rusia, unde constituie o parte acceptată în medicina complementară; efectele analgezice şi alte beneficii ale medicinei magnetice nu au stârnit interesul medicilor şi nespecialiştilor din Occident decât relativ recent. William H. Philpott (1919-2009), medic partizan al terapiei cu câmpuri magnetice şi al medicinei ortomoleculare (în 2000 a câştigat Premiul „Jonathan Forman" al Academiei Americane de Medicină Ambientală, iar în 1997 Premiul „Linus Pauling" din partea Societăţii de Sănătate Ortomoleculară, al cărui membru fondator a fost), a spus: „Terapia cu câmpuri magnetice va fi cel mai eficient tratament antibiotic pentru infecţii (bacterii, virusuri, fungi şi paraziţi), fiindcă niciunul dintre aceste organisme nu poate tolera un câmp magnetic negativ". O profeţie Hopi spune că, după a treia năpastă, se va descoperi o nouă sursă de energie care valorifică câmpul magnetic al Pământului.

Câmpurile magnetice, se crede, acţionează asupra celulelor organismului deoarece pot penetra orice materie organică. Întrucât corpul omenesc e constituit din atomi şi molecule cu sarcină electrică, câmpurile magnetice pot să afecteze schimbul de ioni dintre nucleele celulelor, jucând un rol vital ca mediu de transfer al informaţiilor între celule şi ADN-ul lor. S-a observat că celulele bolnave au un potenţial electric redus în comparaţie cu cel al celulelor sănătoase. Când orice zonă din corp începe să sufere de circulaţie proastă, nivelul de oxigen, care e transportat de sânge, devine deficitar. Dat fiind că oxigenul este un combustibil pentru funcţionarea pompei de ioni electrici în interiorul şi în jurul fiecărei celule, potenţialul electric se micşorează. Corolar, utilizarea câmpurilor magnetice pe o anumită zonă a corpului poate duce la o întrebuinţare mai bună a oxigenului în celule, fapt care îmbunătăţeşte circulaţia. Ne amintim că celulele se îmbolnăvesc în primul rând fiindcă nu primesc o cantitate suficientă de nutrimente şi oxigen transportate de sânge, care alimentează pompele electrice ale corpului.

Beneficiile tratamentului magnetic

Utilizarea proprietăţilor terapeutice ale câmpurilor magnetice intensifică circulaţia, nutriţia, oxigenul şi potenţialul electric al celulelor din corp, permiţându-le să opereze la niveluri optime. Câmpurile magnetice vindecătoare, sub forma câmpurilor cu impulsuri sau a magneţilor ataşaţi, constituie o modalitate de reenergizare a corpului electric afectat şi de echilibrare a sistemului meridianelor. În viitorul apropiat, terapia cu magneţi are potenţialul de a deveni un tratament comun pentru o varietate mare de boli degenerative. Michael Schachter, doctor, fondator şi director al Centrului Schachter pentru Medicină Complementară din Suffern, New York, spune: „Am văzut rezultate spectaculoase când polul magnetic nordic e aplicat pe un cancer sau pe o zonă inflamată". Terapia magnetică e ieftină, uşor de aplicat şi nu are efecte secundare, fapt care o face un auxiliar excelent al altor terapii complementare. Întrucât magneţii nu introduc în corp nicio substanţă străină, nu prezintă niciun fel de riscuri, nici măcar dacă sunt folosiţi pe termen lung.

Tratamentul magnetic are o sumedenie de beneficii pentru sănătate:

- susţine vindecarea rănilor şi regenerarea oaselor;
- îmbunătăţeşte circulaţia şi nutrimentele în ţesuturi;
- tratează durerea în sistemul nervos;
- reduce spasmele şi tensiunea musculară;
- grăbeşte relaxarea, reducând afecţiunile asociate cu stresul;
- atenuează durerile de cap provocate de migrenă, senzaţiile de greaţă şi vărsăturile;
- tratează tulburările metabolice şi hormonale;
- tratează depresia şi dezechilibrele emoţionale.

Majoritatea magneţilor de corp disponibili astăzi acţionează emiţând un flux magnetic concentrat într-un singur punct, fie că e vorba de ţesut, punct acupunctural sau punct declanşator. Această stimulare concentrată – care la multe tipuri de magneţi pentru corp se combină cu un mic nodul imprimat în magnet, pentru beneficii suplimentare create de acupresură – induce o forţă electromotoare ce stimulează

direct circulaţia sângelui în zona locală, activând totodată punctele reflexe acupuncturale.

Există plasturi magnetici de toate formele, mărimile şi valorile gauss, astfel încât să poată fi aplicaţi în mod flexibil pe diverse zone ale corpului, cu scopuri diferite. Multe persoane îi folosesc pentru a atenua durerea din muşchi şi articulaţii prin stimulare directă. Majoritatea plasturilor pornesc de la 800 gauss şi cresc considerabil în capacitate. Folosirea lor nu presupune decât localizarea zonei sensibile, înţepenite sau lezate a unui muşchi din gât, umeri, trunchi sau picioare şi aplicarea directă a magnetului pe zona afectată. Poţi afla mai multe despre punctele comune de acupunctură, precum cele pentru stimularea sistemului imunitar sau relaxarea sistemului nervos, dintr-o carte de introducere în acupunctură sau de la vindecătorul tău, după care poţi aplica singur aceşti plasturi în confortul casei. Iar dacă ai îndoieli în legătură cu eficienţa câmpurilor magnetice într-o gamă variată de boli, aruncă o privire la generatorul de impulsuri magnetice creat de Bob Beck[1] descris anterior în acest capitol, care foloseşte câmpuri magnetice cu impulsuri de intensitate kilogauss, de mii de ori mai puternice decât magneţii dermici standard.

IONII NEGATIVI ŞI IONIZATORII TERAPEUTICI

Producerea de ioni negativi reprezintă modalitatea naturii de a-şi curăţa mediul. Ionii negativi au asupra corpului acelaşi efect ca asupra mediului : menţin corpul tânăr, prevenind daunele provocate de radicalii liberi. Ei intră în reacţie cu poluanţii încărcaţi cu sarcină pozitivă, curăţând în mod natural aerul pe care-l respirăm. Dacă te-ai întrebat vreodată de ce aerul e mult mai proaspăt în păduri sau la munte şi de ce îţi dă mai multă energie, iată răspunsul : copacii şi apele curgătoare produc în mod natural cantităţi mari de ioni negativi, în timp ce clădirile de beton, maşinile şi poluarea industrială din oraşe produc ioni pozitivi, micşorând apariţia şi supravieţuirea ionilor negativi. Oricât de rău a devenit mediul exterior în ziua de astăzi, în realitate, mediul interior ne afectează mai mult, pentru că majoritatea

1. www.cancertumor.com/bobbeck-mp/.

persoanelor petrec 80% din timp în spaţii închise, unde domină ionii pozitivi. Având în vedere că cei mai mulţi dintre noi nu avem în casă suficiente plante de interior care să genereze ioni negativi, utilizarea unui generator de ioni negativi pentru purificarea aerului din locuinţă poate ajuta la atenuarea alergiilor şi problemelor respiratorii, dar şi la îmbunătăţirea sănătăţii generale şi a stării de bine. Ionii negativi eliberaţi în aer printr-un generator de ioni negativi acţionează ca un magnet, ataşându-se de poluanţii cu sarcină negativă, ca praful şi polenurile, creând o particulă mai mare. Forţele naturale ale gravitaţiei determină căderea noii particule mai mari la sol, de unde poate fi curăţată uşor cu aspiratorul.

Spre deosebire de purificatoarele de aer obişnuite, care folosesc un filtru cu o mărime de aproximativ 0,3 microni pentru a curăţa aerul, un ionizator negativ filtrează chiar şi poluanţii cu dimensiuni foarte mici, de 0,01 microni. Utilizate pe termen lung, aparatele standard pentru curăţarea aerului pot să devină cuiburi pentru bacterii. Ionizatorii negativi, pe de altă parte, întrebuinţează un sistem mai ingenios de creare şi eliberare a milioane de ioni negativi, care se pot ataşa de cele mai mici particule purtate în aer, îndepărtându-le din atmosferă. Aparate ca XJ-2000 pot produce o densitate de ioni negativi de zece ori mai mare decât nivelul ionilor negativi înregistrat la Cascada Niagara.

Majoritatea ionizatoarelor folosesc o metodă numită „ionizare cu electrozi-ac”, producând cantităţi mari de ioni negativi microscopici şi niveluri de ozon nepericuloase. Aparatele eficiente vor avea cel puţin opt electrozi-ac făcuţi din oţel inoxidabil rezistent la corodare, care pot emite trilioane de ioni negativi în aer în câteva secunde. Ionizarea cu electrozi-ac este în continuare cea mai eficientă metodă de a produce niveluri ridicate de ioni negativi, în comparaţie cu metoda fotoionizării sau cu tehnologia descărcării electrice corona, care produce concentraţii mai mici de ioni negativi şi niveluri mai ridicate de ozon instabil. Un ionizator negativ bun va crea un miros curat şi plăcut, care aminteşte de prospeţimea aerului după furtună. Deşi majoritatea aparatelor produc cantităţi mari de ioni negativi care curăţă aerul, se poate ca ionii să nu fie suficient de mici pentru a fi efectiv inhalaţi sau folosiţi de organism, fapt care le limitează efectul terapeutic. Totuşi, un tip nou de ionizatoare, numite „ionizatoare terapeutice” – aparatul Elanra constituie un exemplu –, susţin că

produc ioni terapeutici suficient de mici pentru a fi absorbiţi în plămâni, aşadar având beneficii medicinale.

TRATAMENTUL SOLAR (BAIA DE SOARE)

Din expunerea corpului la soare nu obţinem doar un stimulent de vitamina D, ci şi energie electrică vitală. Milenii la rând, multe culturi au adorat soarele ; poeţii şi înţelepţii au scris despre el nu doar fiindcă recoltele n-ar creşte şi animalele n-ar trăi fără el, ci şi pentru că noi, oamenii, n-am putea supravieţui fără lumina soarelui. Soarele ne susţine qi-ul, energia noastră vitală, care e atât de importantă pentru sănătate.

În ziua de astăzi, cei mai mulţi dintre noi petrecem prea mult timp în interior, la computere şi în birouri, prin urmare ne lipsesc vitamina D şi razele benefice pe care le oferă soarele. Cele mai bune momente în care să ne bucurăm de soare sunt de dimineaţa devreme până la 11.00, apoi de la 15.00 până la apus. Între 11.00 şi 15.00, razele solare ultraviolete nocive sunt mai puternice, aşa că în acest interval e mai bine să stăm sub umbrelă sau la umbra unui copac. E important să-ţi expui cu regularitate la soare picioarele şi braţele sau, şi mai bine, tot corpul. În centrele spa tradiţionale naturopate din Europa, baia de soare e considerată o cură necesară, alături de dietă, exerciţii fizice şi relaxare. În medicina tradiţională chineză, soarele alimentează inima şi hrăneşte emoţia bucuriei, luminând totodată sufletul (*shen*).

PERICOLELE CÂMPURILOR ELECTROMAGNETICE

Corpul nostru conţine propriul câmp electromagnetic (CEM), care reacţionează în mod constant cu alte câmpuri magnetice cu care intră în contact şi este afectat de ele. Ar fi de o ignoranţă crasă să credem că, din miile de câmpuri magnetice care ne înconjoară zi de zi, inclusiv telefoanele celulare şi turnurile de telefonie mobilă, undele radio, tehnologia wireless şi cablurile de înaltă tensiune, niciunul nu ne afectează propriul câmp magnetic. Normele guvernamentale referitoare la

aceste aspecte sanitare par să fie laxe, mai ales în lumina bine-cunoscutelor pericole prezentate de câmpurile electromagnetice şi alte forme de poluare electromagnetică ; desigur, companiile care vând telefoane celulare, computere şi alte produse similare nu doresc ca publicul să cunoască pericolele CEM. Încearcă numai să tastezi cuvintele-cheie *pericole radiaţie electromagnetică* în orice motor de căutare şi vei găsi sute de dispozitive care susţin că te protejează de aceste frecvenţe nocive. Din aceste aparate, unele se ataşează direct la telefonul celular, altele se poartă în jurul gâtului. Unele sunt concepute pentru computere, altele se bagă în prizele de perete şi pretind că protejează întreaga cameră contra câmpurilor electromagnetice. Din nefericire, majoritatea celor care susţin că sunt eficiente aduc spre confirmare studii îndoielnice.

Din propria experienţă clinică şi cea a multor altor practicieni medicali, am constatat că efectele negative ale CEM asupra sănătăţii umane sunt evidente. Sistemul nervos este de natură electrică şi subzistă într-un corp de apă care are un efect de reglare asupra sistemelor hormonal şi imunitar. Când foloseşti un telefon celular, utilizează întotdeauna căşti auriculare – nu cu cablu, ci cu un tub cav care le ţine departe de cap. Recomand insistent utilizarea dispozitivelor de protecţie pentru celulare, computere sau orice alt aparat pentru a reduce expunerea la CEM.

Radiaţia provenită din dispozitivele wireless, ca telefoanele celulare şi tabletele, e asociată tot mai mult cu cancerul, bolile Alzheimer şi Parkinson, cefaleea şi multe altele. Oamenii de ştiinţă susţin că radiaţia iniţiază un proces vătămător în corp, despre care se crede că e strâns asociat cu stresul oxidativ. Un studiu din 2016 publicat în revista *Electromagnetic Biology and Medicine* a examinat efectele radiaţiilor de radiofrecvenţă în celulele vii şi modul în care ar putea telefoanele celulare să lezeze ADN-ul unui individ. Cercetătorii susţin că stresul oxidativ cauzat de expunerea la radiaţii de radiofrecvenţă ar putea explica legătura dintre dispozitivele wireless şi cancer sau alte boli. Această teorie se axează pe molecule reactive din punct de vedere chimic, care conţin oxigen, cunoscute ca specii reactive de oxigen (ROS), şi care joacă un rol important în semnalizarea celulară şi controlul condiţiilor interne, ca temperatura. Când nivelurile de ROS cresc dramatic, cauzează daune semnificative în structurile celulare

şi intensifică procesul de îmbătrânire. În general, ROS sunt produse în celule din cauza mediilor înconjurătoare agresive, însă studiul citat a constatat că ele pot fi provocate şi de radiaţia wireless întâlnită în mod obişnuit în case, şcoli şi birouri[1].

Riscurile generate de expunerea la wireless sunt mult subestimate, deoarece acest tip de radiaţie este invizibil, cu toate că se poate detecta şi măsura uşor cu un aparat de măsurare a câmpurilor electromagnetice. Aceste dispozitive sunt proiectate să măsoare expunerile la radiaţii emise de Wi-Fi, turnuri de telefonie mobilă şi telefoane celulare. Poţi obţine rezultate în câteva minute, plimbându-te încet cu un aparat de măsurare a CEM prin mediul de acasă, de la birou sau de la şcoală. Odată ce ai obţinut un rezultat, compară valorile cu normele de siguranţă şi ia măsurile corective corespunzătoare. Din nefericire, există multe controverse în legătură cu nivelurile nepericuloase de radiaţie. Cea mai bună resursă pentru înţelegerea nivelurilor nepericuloase de expunere este Bioinitiative Report, care se găseşte la www.bioinitiative.com. Raportul este o recenzie amplă a mii de studii, compilată de o echipă independentă de cercetători ; oferă indicaţii clare în legătură cu nivelurile preventive de radiaţie CEM.

PERICOLELE CUPTOARELOR CU MICROUNDE

La începutul anilor 1990, chimistul elveţian Hans Hertel a realizat unul dintre cele mai însemnate studii alimentare din secolul trecut. În orăşelul Wattenwil, lângă Basel, Elveţia, doctorul Hertel a făcut o investigaţie privind efectele alimentelor gătite la microunde asupra sănătăţii umane, ceea ce a presupus studiul unui grup de control compus din numai opt indivizi sănătoşi selecţionaţi de la Institutul Macrobiotic din Kientel, Elveţia. Toţi participanţii au fost găzduiţi în acelaşi mediu, la un hotel, timp de opt săptămâni ; fumatul, alcoolul

1. I. Yakymenko, O. Tsybulin, E. Sidorik, D. Henshel, O. Kyrylenko, S. Kyrylenko, „Oxidative mechanisms of biological activity of low-intensity radiofrequency radiation", în *Electromagnetic Biology and Medicine*, volumul 35, nr. 2, 2016, pp. 186-202.

sau sexul au fost interzise. Aceste reguli stricte au fost concepute deoarece iniţial cercetătorii credeau că, în condiţiile altor activităţi, precum cele de mai sus, va fi greu să vadă clar schimbările subtile generate în sângele uman de efectele consumului alimentelor gătite la microunde. Rezultatele studiului au fost publicate în revista jurnalistului american Tom Valentine, *Search for Health*, în toamna lui 1992, cu informaţii suplimentare puse la dispoziţie într-un număr ulterior. Spre deosebire de studiul inovator pe animale realizat de doctorul Francis Pottenger pentru a constata daunele provocate elementelor nutriţionale prin pasteurizarea laptelui, acest studiu s-a efectuat pe subiecţi umani. La intervale de 2-5 zile, voluntarii studiului elveţian despre cuptoarele cu microunde au primit una dintre următoarele variante de alimente, pe stomacul gol :

- lapte crud de la o fermă organică ;
- acelaşi lapte, gătit convenţional ;
- lapte pasteurizat de la o fabrică comercială ;
- acelaşi lapte crud, gătit la cuptorul cu microunde ;
- legume crude de la o fermă organică ;
- aceleaşi legume, gătite convenţional ;
- aceleaşi legume, îngheţate anterior şi dezgheţate în cuptorul cu microunde ;
- aceleaşi legume, gătite la cuptorul cu microunde.

De la fiecare subiect s-au prelevat probe de sânge exact înainte de a mânca. Rezultatele pentru mâncarea gătită la microunde au arătat :

- scăderi în toate valorile hemoglobinei şi colesterolului, în special în proporţia de HDL (colesterol bun) şi LDL (colesterol rău), care a fost alterat într-un mod nesănătos ;
- limfocitele (celulele albe din sânge) au prezentat o diminuare pe termen scurt mai accentuată după un aport de alimente gătite la microunde decât după aportul altor variante de alimente ;
- o asociere semnificativă între cantitatea de energie a microundelor în alimentele-eşantion şi puterea de luminare a bacteriilor luminiscente expuse la serul prelevat de la persoanele testate care au consumat alimentul respectiv[1].

1. Tom Valentine, *Search for Health*, septembrie-octombrie 1992, pp. 2-13.

Rezultatele acestui studiu duc la concluzia că gătitul la microunde nu numai că alterează elementele nutriţionale din alimente, dar le face şi extrem de periculoase în corp, putând determina o varietate de tulburări din cauza efectelor negative asupra florei intestinale. În timpul gătirii la microunde, atomii şi moleculele din mâncare sunt loviţi de forme puternice de radiaţie electromagnetică, care le forţează să-şi inverseze polaritatea de la 1 la 100 de miliarde de ori pe secundă. Dintre toate substanţele naturale din mâncare, niciuna nu reacţionează mai sensibil la acest proces decât apa, care constituie componenta principală a majorităţii alimentelor. De fapt, aşa funcţionează gătitul la microunde : violenţa fricţiunii asupra moleculelor de apă creează această „căldură".

Imediat după ce Hertel a anunţat rezultatele studiului, o puternică organizaţie de comerţ, numită Asociaţia Elveţiană a Distribuitorilor de Aparate Electrice Casnice şi Industriale, cunoscută ca FEA, a obligat tribunalul să emită o interdicţie de publicare contra lui Hertel, interzicându-i să-şi publice studiile sau să declare că mâncarea gătită la microunde e periculoasă. Decizia nu a fost abrogată decât printr-o sentinţă dată la Straßburg, Austria, la 25 august 1998. Curtea Europeană a Drepturilor Omului a stabilit că decizia respectivă încălca drepturile lui Hertel şi a hotărât că interdicţia dată de tribunalul elveţian îi contrazicea libertatea de exprimare.

Cum funcționează microundele?

La fel ca undele de lumină şi undele radio, microundele ocupă un segment din spectrul electromagnetic, distribuind unde foarte scurte de energie electromagnetică ce se deplasează cu viteza luminii. Microundele vin din razele soarelui, întrucât căldura soarelui are impulsuri de curent continuu (CC), care nu creează căldură prin fricţiune, pe când cuptoarele cu microunde utilizează un curent alternativ artificial (AC), care creează căldură prin fricţiune. Asta produce o lungime de undă foarte mică a energiei şi o frecvenţă îngustă, spre deosebire de soare, care operează într-un spectru cu frecvenţă largă. În principiu, aceleaşi microunde folosite pentru transmiterea semnalelor telefonice pe distanţă lungă, a programelor de televiziune şi a semnalelor de

satelit din spaţiu sunt utilizate pentru a-ţi găti mâncarea. Dacă aceste informaţii tot nu sunt de ajuns ca să te convingă să nu mai foloseşti cuptorul cu microunde, citeşte mai departe.

Boala cauzată de microunde

Savanţii nazişti au inventat primii gătitul la microunde în 1942, folosindu-l pentru a încălzi mâncarea soldaţilor în timpul invadării Uniunii Sovietice în al Doilea Război Mondial. După război, ruşii au pus mâna pe informaţii şi au început să facă experimente cu efectele biologice ale microundelor asupra oamenilor. În timpul experimentelor, au asistat la un val de îmbolnăviri din cauză că oamenii mâncau prea multe alimente gătite la microunde, iar în 1976 guvernul a publicat o avertizare de sănătate referitoare la riscurile pentru mediu şi sănătate prezentate de cuptoarele cu microunde şi alte dispozitive electronice similare. La fel au procedat alte câteva state est-europene, care au atras atenţia asupra efectelor nocive ale radiaţiei cu microunde şi au stabilit limite ambientale stricte pentru utilizarea lor. În acea perioadă, cuptoarele cu microunde erau pe cale să obţină aprobare în Statele Unite. În ciuda avertizărilor lansate în Rusia şi în alte ţări pe baza multor studii care dovedesc pericolele alimentelor gătite la microunde, Statele Unite, Marea Britanie şi alte state occidentale au respins aceste rapoarte şi în 1978 cuptoarele cu microunde au devenit legale. Ca urmare a campaniilor masive de marketing, consumatorii au început să le cumpere într-o asemenea măsură încât, în prezent, cuptoarele cu microunde se găsesc în 83% din gospodăriile americane, în comparaţie cu 8% în 1978. Dintr-un motiv necunoscut, probabil datorită câştigurilor financiare, guvernul rus a legalizat cuptoarele cu microunde la jumătatea anilor 1980, după ce a văzut succesul vânzărilor din ţările occidentale. La început, studiile ruseşti au descris ceva ce au numit „boală de microunde", cu simptome iniţiale ca hipotensiunea arterială combinată cu un puls lent. Manifestările ulterioare şi cele mai comune sunt excitarea cronică a sistemului nervos simpatic (stres şi anxietate), care apoi creează tensiune arterială mare în corp. Această fază include cefalee, ameţeli, dureri oculare, lipsă de somn, iritabilitate, anxietate, dureri de stomac, tensiune nervoasă, incapacitate de concentrare,

căderea părului, plus o incidenţă sporită a cazurilor de apendicită, cataractă, probleme ale aparatului reproductător şi cancer. Simptomele cronice sunt înlocuite în cele din urmă cu o criză de epuizare suprarenală şi cardiopatie ischemică (blocarea arterelor coronare), care duc la atacuri de cord şi deces. Aceste simptome sunt afecţiuni comune la multe persoane în ziua de astăzi, dar niciunul nu e pus vreodată în legătură cu consumul alimentelor gătite la microunde. Taoiştii au afirmat mereu că modul în care e încălzită mâncarea afectează qi-ul şi, pentru rezultate optime, recomandă gătirea naturală la aburi a alimentelor sau fierberea lor, atunci când le mâncăm în supe. Şi credem că nu-i greu să ne imaginăm ce părere ar fi avut înţelepţii taoişti antici despre utilizarea radiaţiei pentru încălzirea mâncării.

Într-un studiu din 1989 care a apărut în publicaţia medicală *Lancet*, cu titlul „Microwave heating of milk", cercetătoarea Lita Lee comenta :

> Încălzirea la microunde a formulelor de lapte praf pentru bebeluşi a transformat anumiţi transaminoacizi în izomerii lor cis sintetici. Izomerii sintetici, fie că sunt aminoacizi cis sau acizi graşi trans, nu sunt activi din punct de vedere biologic. Mai mult, unul dintre aminoacizi, L-Prolina, s-a transformat în d-izomerul său, cunoscut ca fiind neurotoxic (otrăvitor pentru sistemul nervos) şi nefrotoxic (otrăvitor pentru rinichi). E deja destul de rău că mulţi bebeluşi nu sunt alăptaţi la sân, dar acum li se dă lapte fals (formule de lapte praf), pe care gătitul la microunde îl face şi mai toxic[1].

Cuptoarele cu microunde afectează qi-ul din mâncarea noastră

Utilizând fotografia fotonică, se poate vedea clar cantitatea de fotoni (lumină) emisă de o substanţă. Dacă studiezi cu această metodă analiza minerală a alimentelor gătite la microunde în comparaţie cu cea a mâncării gătite natural, ele sunt identice. Diferenţa nu devine clară

1. www.litalee.com/documents/Microwaves%20And%20Microwave%20Ovens.pdf.

decât atunci când folosim dispozitive care măsoară diverse forme de lumină. Deosebirea elementară dintre încălzirea naturală şi încălzirea cu radiaţii stă în efectele asupra fotonilor (cunoscuţi ca prana sau qi în medicina tradiţională orientală). Elementul universal care alcătuieşte toţi atomii şi toate moleculele corpului omenesc fizic şi chimic este, de fapt, lumina. Da, lumina este elementul funcţional guvernator despre care ştiinţa modernă abia începe să afle. Ceea ce medicina tradiţională spune de atâta vreme despre forţa invizibilă numită prana sau qi iese încetul cu încetul „la lumină" şi în ştiinţa modernă. Substanţe ca enzimele sunt, în realitate, scânteile ce aprind procesul chimic care permite arderea şi utilizarea nutrimentelor din mâncare de către corp. Fără enzime, nutrimentele din alimente trec pur şi simplu prin corp în mare parte nedigerate. Efectele utilizării undelor radio (microundelor) asupra alimentelor sunt incontestabile : pur şi simplu sunt dăunătoare pentru sănătatea omului. Am văzut multe schimbări pozitive în starea de sănătate a clienţilor venite din simpla renunţare la folosirea cuptoarelor cu microunde.

Dat fiind că ţigările şi tăriile sunt legale (se ştie că amândouă omoară), e uşor să înţelegem de ce corporaţiile de miliarde ce fabrică aparatele electrocasnice îi îndeamnă pe politicieni să menţină comercializarea cuptoarelor cu microunde în legalitate. Chiar dacă savanţi de frunte prezintă statistici clare în legătură cu pericolele cuptoarelor cu microunde şi cu efectele alimentelor gătite la microunde asupra sănătăţii, banii şi puterea sunt atuurile când dovezile ştiinţifice nu servesc scopurilor tale. Sumele de bani câştigate din comercializarea unui aparat de gătit atât de rapid şi de revoluţionar precum cuptorul cu microunde nu trebuie subestimate. Asta ne aduce la întrebarea finală : înseamnă că e lipsit de riscuri doar fiindcă e legal ? Decât să aştepţi interzicerea cuptoarelor cu microunde, care poate nici nu va veni în viitorul apropiat, încetează să le mai utilizezi şi începe să foloseşti metodele naturale de gătit, ca gătitul la aburi sau metoda *stir-fry*, ori să adaugi mai multe alimente crude în dietă. În felul acesta, vei face un pas mare spre îmbunătăţirea propriei sănătăţi.

8

Al optulea vindecător nemuritor – Lan Tsai-Ho

Poluarea emoţională şi igiena spirituală

„Dacă vrei să vindeci corpul, trebuie să vindeci mai întâi mintea."

Platon

„Boala nu va fi niciodată tratată sau eradicată prin metodele materialiste actuale, din simplul motiv că boala nu are origine materială."

Dr. Edward Bach

Vindecarea cunoscută cu denumirea de igienă spirituală e simbolizată de Lan Tsai-Ho. Probabil e cel mai puţin cunoscut dintre cei Opt Nemuritori. El sau ea – genul acestui personaj legendar nu e limpede – s-a născut în timpul Dinastiei Tang, iar la vârsta de 16 ani a devenit cel mai tânăr Nemuritor. Lan Tsai-Ho e „considerat uneori femeie sau chiar hermafrodit"[1] şi în mod tipic îl vedem îmbrăcat în haine femeieşti. Considerat excentric, chiar ţicnit, cam ca Nebunul din tarot, este faimos pentru faptul că „iarna poartă doar pantaloni scurţi şi cămăşi subţiri, iar vara, o haină groasă şi pantaloni lungi. Pentru a simboliza acest comportament intenţionat caraghios, Lan e zugrăvit adesea umblând cu

1. Julian F. Pas, Man Kam Leung, „Lan Ts'ai-ho/Lan Caihe", *Historical Dictionary of Taoism*, Scarecrow Press, Lanham, Maryland, 1998.

un picior desculţ şi altul încălţat"[1]. Într-o seară, după ce a cântat şi s-a distrat, Lan a ieşit dintr-o cârciumă şi s-a urcat pe un cocor coborât în cântările unui cor ceresc. Cocorul l-a purtat graţios pe acest „Nebun sfânt" în cer, sub privirile unei mulţimi uluite.

Acest Nemuritor taoist are un caracter pe cinste ; cu toţii trebuie să găsim acest caracter înăuntrul nostru ca să ne descoperim inima şi adevăratul sine spiritual, ceresc. Lan Tsai-Ho reprezintă elementul cerurilor sau al văzduhului, care ne înzestrează cu energia cosmică a iubirii, igienei spirituale şi reîntineririi. Tot acest Nemuritor mai reprezintă şi „Tigrul Alb" din mitologia taoistă chineză, despre care se spune că se va întoarce pe Pământ atunci când împăratul (adică inima) va cârmui cu virtute desăvârşită.

Dintre toate practicile spirituale sau energetice, igiena psihică este cea mai neînţeleasă şi mai puţin practicată artă a curăţării corpului de energie, dar cu toate acestea e crucială, căci Bashar, o fiinţă multidimensională pe care Darryl Anka o contactează de peste 30 de ani, spune : „Totul este energie şi nu există nimic altceva". Ne ajută mai mult să stăm în inima sentimentelor decât în mintea egoistă, ceea ce reprezintă este deosebirea între a ne baza pe emoţii şi a ne baza pe iubire. Igiena psihică ne permite să rămânem „în sentiment", simţind misterul lui Dumnezeu şi simţindu-ne unul pe altul. E extrem de important să ne curăţăm corpul energetic sau psihic zilnic şi de mai multe ori pe zi. Mintea egoistă, plus frica, furia şi mâhnirea asociate cu ea sunt ataşamente energetice care se împotmolesc în corpul nostru energetic şi blochează revărsarea de iubire izvorâtă din adevărata esenţă a inimii. Exact aşa cum facem duş o dată sau de două ori pe zi pentru a curăţa murdăria sau transpiraţia de pe corp, la fel trebuie să ne curăţăm şi corpul energetic, ca să nu „se murdărească" cu tendinţe egoiste.

Printre numeroasele lucruri ce pot fi întrebuinţate în acest scop se numără exerciţiile de tai chi, qi gong sau yoga, plimbările în pădure, cristalele, salvia, uleiurile esenţiale, tămâia, clopoţeii şi clopoţeii de vânt, vizualizările în rugăciune, ritualurile de rugăciune asupra apei şi alte instrumente energetice. Da, duşurile şi băile ajută la curăţarea corpului energetic, mai ales când înoţi în mare sau te îmbăiezi în râurile de munte, însă de multe ori nu sunt suficiente.

1. „Lan Caihe", *New World Encyclopedia*.

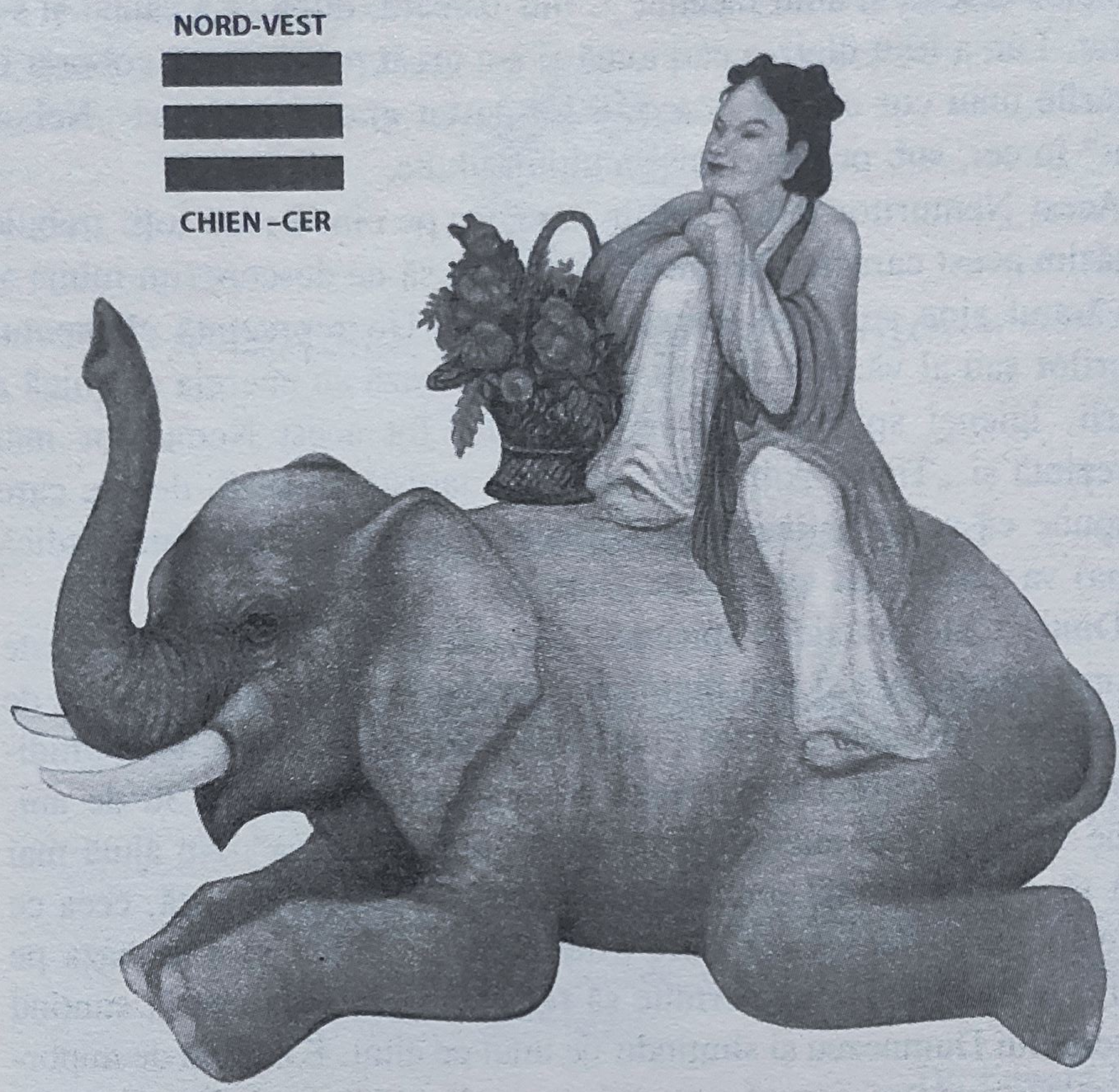


Fig. 8.1. *Lan Tsai-Ho (Lan Cai He)*

Trebuie să acordăm mai multă atenţie curăţării minţii egoiste de energia gândurilor bazate pe frică, mâhnire şi furie, care se acumulează ca rezultat al interacţiunii noastre zilnice cu lumea materialistă egocentrică.

POLUAREA EMOŢIONALĂ

Cei care nu-şi exprimă emoţiile şi le înfrânează, acumulând resentimente, vinovăţie şi alte emoţii distructive şi vârându-le sub preş sunt loviţi de unele dintre cele mai distructive boli terminale din câte există. Multe din aceste persoane nici n-au fumat, nici n-au avut un stil de

viaţă nesănătos, care să justifice atacul unei asemenea boli letale. Mulţi medici se scarpină în cap întrebându-se de ce i s-a întâmplat unei persoane atât de „cuminţi”, şi nu altui individ, care bea, fumează şi totuşi, prin comparaţie, pare să n-aibă nimic.

Reprimarea emoţiilor duce la energie blocată, care apoi duce la alte probleme emoţionale şi, în cele din urmă, la probleme fizice. Pe de altă parte, trăirea expresiei sănătoase a emoţiilor noastre asigură curgerea liberă a energiei şi o stare mai bună de sănătate mintală şi fizică. S-a dovedit că emoţiile înăbuşite, refulate sau blocate, care se pot numi *poluare emoţională*, au un efect semnificativ asupra nivelurilor noastre de stres. În medicina alopată e răspândită convingerea că stresul dezactivează sistemul imunitar, principala apărare a corpului în combaterea cancerului. Mulţi specialişti oncologi declară că stresul este întotdeauna un factor la pacienţii pe care-i tratează. Linus Pauling, doctor, spune că stresul goleşte rezerva corpului de vitamina C, care e necesară pentru funcţionarea sistemului imunitar. Richard Earle, doctor, directorul Institutului Canadian pentru Stres (înfiinţat de revoluţionarul endocrinolog Hans Selye), spune : „Ştiinţa medicală caută în lung şi-n lat cauzele cancerului, ale sclerozei multiple, ale artritei reumatoide, ale sindromului de oboseală cronică şi ale unei armate de alte afecţiuni. Cu toate acestea, ignoră frecvent unul dintre cei mai generalizaţi factori care duc la boală : stresurile ascunse încorporate în viaţa noastră cotidiană”.

Aminteşte-ţi că sistemul imunitar este cel care vindecă majoritatea bolilor, iar stresul emoţional e devastator pentru sistemul imunitar. Probabil e sfera cel mai greu de gestionat din viaţa noastră în vederea însănătoşirii. Suntem în stare să fim fideli relaţiilor noastre în detrimentul sănătăţii noastre – am văzut-o de nenumărate ori. Mulţi clienţi pe care i-am consultat par pur şi simplu incapabili să înţeleagă singuri că, pentru a se putea recupera pe deplin din afecţiunile lor, sunt necesare nişte schimbări drastice în starea lor emoţională. Pur şi simplu nu văd legătura dintre propriile emoţii (sau emoţiile reprimate) şi bolile lor. Ca formator de personal de conducere, terapeut, slujitor al altarului şi scriitor, Wayne Muller spune : „Ultimul loc în care tindem să căutăm vindecarea este în noi înşine”.

Numeroase studii aduc dovezi clare că stresul vatămă treptat procesul de autovindecare la persoane altminteri sănătoase. Un astfel de studiu, realizat în 1998, a revelat că stresul examenelor universitare a mărit timpul de vindecare a rănilor la studenţii de la stomatologie cu 40% în comparaţie cu timpii de vindecare pe parcursul vacanţei de vară, când studenţii nu erau stresaţi. Studiul a mai demonstrat şi o scădere a nivelurilor de interleukină-1, o substanţă chimică puternică produsă de corp în scopul vindecării rănilor, la aproximativ 75% din studenţii stresaţi[1].

Cea mai eficientă modalitate pe care am găsit-o eu pentru echilibrarea emoţiilor este reprezentată de meditaţie, tehnicile yoga şi masaj, combinate cu exerciţiile fizice corecte şi principiile dietetice expuse în cartea de faţă. Cu aceste practici combinate, e improbabil să survină blocaje emoţionale. Reprimarea sentimentelor duce la energii blocate, care duc apoi la probleme emoţionale şi fizice. Dimpotrivă, recunoaşterea şi exprimarea propriilor sentimente îţi asigură o energie care curge liber, esenţială pentru bunăstarea emoţională şi fizică.

IERTAREA, CEA MAI ÎNALTĂ DINTRE VIRTUŢI

În faimoasele cuvinte ale lui Gandhi, „Principiul ochi pentru ochi nu va face decât să ne lase orbi pe toţi". Pe de altă parte, emoţiile negative pot fi transformate prin energia iertării. Cu cât investim mai multă energie în iertare, cu atât necesită mai puţin timp şi cu atât mai puţină durere simţim. Dat fiind că frica se află la baza tuturor stărilor emoţionale negative, când începem să ne ocupăm de fricile noastre, iertarea devine mai uşoară. Acum s-a dovedit ştiinţific că furia şi ostilitatea persistente sunt factori de risc în cardiopatii şi că iertarea poate fi antidotul la ostilitate. Când devenim iertători, începem să

1. P.T. Marucha, J.K. Kiecolt-Glaser, M. Favagehi, „Mucosal wound healing is impaired by examination stress", în *Psychosomatic Medicine*, volumul 60, nr. 3, 1998, pp. 362-365.

acumulăm beneficii pentru sănătate. Un studiu din 2012 despre beneficiile cardiovasculare ale iertării a constatat că „iertarea pare să reducă reactivitatea atât în timpul procesului cognitiv iniţial, cât şi, mai important, în timpul recreărilor mentale ale unei ofense la scurt timp după petrecerea ei, oferind o potenţială protecţie susţinută”[1].

Există multe tehnici care te pot ajuta să ierţi şi să ştergi cu buretele. Uneori, iertarea vine doar cu timpul, însă chiar şi aşa cere muncă şi angajament. Pentru ca iertarea să aibă loc, individul trebuie mai întâi să înţeleagă, deoarece iertarea se petrece prin înţelegere. „Munca” predată de Byron Katie, scriitoare şi speaker, este „un proces simplu, dar eficace de examinare, care te învaţă să identifici o întrebare şi să investighezi gândurile care cauzează toată suferinţa din lume. E o modalitate de a înţelege ce anume te răneşte şi de a te ocupa cu claritate de cauza propriilor probleme”[2]. Acest proces de iertare practic, simplu, în patru paşi îţi permite să accepţi realitatea. Reţine, a te ierta pe tine însuţi e la fel de important ca a-i ierta pe alţii. Organizaţia nonprofit fondată de Katie oferă pagini informative care detaliază pas cu pas felul în care lucrează acest proces remarcabil. Folosesc „Munca” de câţiva ani, şi personal, şi în clinica mea şi mi se pare într-adevăr remarcabilă ; o recomand cu convingere.

AFIRMAŢII

Cu toţii avem anumite gânduri inconştiente şi o programare mentală care s-a format probabil la o vârstă foarte fragedă şi care ne influenţează opiniile despre noi înşine şi comportamentul subsecvent. În multe cazuri, aceste opinii adânc înrădăcinate nu ne reprezintă potenţialul total, ba chiar pot fi contrare identităţii noastre ca fiinţe

1. B.A. Larsen, R.S. Darby, C.R. Harris, D.K. Nelkin, P.E. Milam, N.J. Cristenfeld, „The immediate and delayed cardiovascular benefits of forgiving”, în *Psychosomatic Medicine*, volumul 74, nr. 7, 2012, pp. 745-750.
2. www.thework.com.

umane autentice. Ideea nu e nouă. Goethe a spus: „Când îl tratăm pe om aşa cum e, îl facem mai rău; când îl tratăm ca şi cum ar fi deja ceea ce are potenţialul să fie, îl facem aşa cum ar trebui să fie".

În cartea lor *Rebirthing for the New Age*, Leonard Orr şi Sondra Ray spun: „O afirmaţie e un gând pozitiv pe care alegi să-l scufunzi în conştiinţă pentru a produce un rezultat dorit". Afirmaţiile sunt instrumente practice pentru reprogramarea opiniilor şi atitudinilor inconştiente pe care le avem despre noi înşine; ele constau în enunţuri pozitive pe care le repetăm fie verbal, fie în scris, pentru a manifesta un anumit rezultat. În timp, ele afectează subconştientul, reprogramându-l după tiparele de gândire pe care le selectezi conştient pentru influenţarea comportamentului. În acest proces, pot să dezlănţuie şi să stimuleze energii vindecătoare în toate sferele vieţii.

Tuturor celor care au folosit afirmaţiile li s-a părut că cea mai mare dificultate a lucrului cu ele este să suspende judecăţile suficient de mult timp pentru a permite mesajelor noi, pozitive să producă rezultatele dorite. În plus, conectarea emoţională cu afirmaţiile în timp ce sunt recitate sau scrise te ajută, deoarece dă mai multă energie experienţei. Ideea e să faci procesul cât mai viu şi mai real cu putinţă. Iată câteva sugestii pentru folosirea afirmaţiilor:

- Enunţă întotdeauna afirmaţia la timpul prezent şi menţine-o pozitivă.
- Menţine afirmaţiile scurte şi simple, nu mai lungi de două propoziţii concise.
- Verbalizează şi, preferabil, scrie fiecare afirmaţie de 10-20 de ori pe zi.
- Ori de câte ori te surprinzi gândind sau auzind unul din mesajele negative obişnuite, contracarează-l concentrându-te asupra afirmaţiei.
- Stabileşte un orar zilnic regulat pentru rostirea afirmaţiilor, ca să impulsionezi lucrul pe care încerci să-l dobândeşti, până când devine o deprindere pozitivă, fără efort.
- Repetă-ţi afirmaţiile la persoana I, a II-a şi a III-a, folosind numele tău în fiecare variaţie. Afirmaţiile la persoana I se adresează eventualelor condiţionări mentale pe care ţi le-ai creat

singur, pe când afirmaţiile la persoana a II-a şi a III-a te ajută să te debarasezi de condiţionările pe care le-ai acceptat, poate, din partea altora. În fiecare caz, scrie sau repetă afirmaţiile de trei ori.

- Ia-ţi angajamentul de a exersa afirmaţiile pentru cel puţin 60 de zile sau mai mult după ce începi să simţi rezultatele pe care le doreşti.
- Vizualizează-ţi afirmaţiile închizând ochii şi imaginându-ţi cum arată şi cum se simte afirmaţia în timp ce o rosteşti sau o scrii. Încearcă să antrenezi cât mai multe simţuri cu putinţă.

Un jurnal pentru viaţa şi sănătatea personală e la fel de important ca o agendă profesională. Mulţi dintre noi folosesc o agendă doar pentru întâlnirile profesionale şi tranzacţiile financiare, uitând să consemneze într-un jurnal sentimentele, gândurile şi aspectele cotidiene privitoare la sănătate. Napoleon Hill (1883-1970) a fost un scriitor american din Mişcarea Gândirii Noi, bine-cunoscut pentru cartea sa *Think and Grow Rich*. El a subliniat cât e de important să îţi aşterni afirmaţiile în scris: „Redu-ţi planul la scris... În clipa când termini de făcut asta, vei fi dat definitiv o formă concretă dorinţei intangibile". Când îţi schimbi dieta sau stilul de viaţă, e important să consemnezi *zilnic* progresul, deoarece asta îţi permite să vezi lucrurile care s-au schimbat şi să observi cum te simţi de la o zi la alta. Aminteşte-ţi să-ţi consemnezi gândurile şi sentimentele, pentru că aşternerea lor pe hârtie îngăduie minţii să raţionalizeze şi să sorteze gândurile, făcându-le mai limpezi. Aşternerea lucrurilor în scris îţi ajută gândurile să devină mai fizice şi mai puţin mentale. Pune-ţi toate stresurile pe hârtie şi scoate-le din minte şi vei începe să simţi şi să gândeşti mai limpede.

STABILIREA DE OBIECTIVE

Denis Waitely, speaker motivaţional, autorul unor cărţi ca *Seeds of Greatness* şi *The Winner's Edge*, spune: „Persoanele fericite nu planifică rezultate, planifică acţiuni". S-ar putea zice că obiectivele

noastre sunt visuri cu termene-limită, lucrurile pe care vrem să le dobândim şi să le trăim în timpul vieţii, întâmplări pe care vrem să le trăim ori să le realizăm. Dacă nu ai obiective, nu înaintezi şi nu vei avea ceea ce vrei, pentru că nu ştii ce vrei. Prin urmare, probabil vei sfârşi obţinând ceva ce nu vrei. Fiecare persoană are nevoie de direcţie şi de un sentiment al scopului, un motiv pentru a trăi, iar cea care alimentează această dorinţă e pasiunea noastră. Unele tradiţii spirituale susţin că nu e bine să avem dorinţe, că nu ar trebui să dorim lucruri sau posesiuni materiale, dar şi persoanele cu înclinaţii spirituale doresc o formă sau alta de iluminare ori pace a minţii, care reprezintă tot forme de dorinţă. Nu e greşit să dorim ; ba dimpotrivă, e omenesc, e ceea ce ne trebuie pentru a evolua. Însă aici nu spunem să ajungem obsedaţi sau dominaţi de propriile dorinţe ori să abuzăm de darul creaţiei în scopul de a-i domina şi controla pe alţii.

Faptul că ai obiective simbolizează preluarea controlului asupra propriei vieţi. Niciun obiectiv nu e complet până când nu îl aşterni în scris, fiindcă, dacă se află doar în cap, continuă să fie doar un vis. Obiectivele visate nu devin tangibile, sub formă de cuvinte, decât atunci când le aşterni în scris. Pe deasupra, e important să-ţi revizuieşti obiectivele cât mai mult cu putinţă şi să stabileşti ţinte „intermediare" care să te conducă la obiectivele finale. De exemplu, dacă principalul tău obiectiv în carieră e să participi la următoarele Jocuri Olimpice, atunci trebuie să scrii şi obiectivele antrenamentelor zilnice care te vor pregăti pentru scopul final. Dacă nu ne stabilim obiective şi nu ne disciplinăm pentru a atinge respectivele obiective, atunci restul lumii ne va modela în jurul idealurilor *ei*, care de obicei n-au nimic de-a face cu propriul nostru sentiment de scop şi împlinire – sau, după cum formulează concis Jack Welch, afacerist de talie internaţională, „Controlează-ţi destinul, că altfel ţi-l va controla altcineva".

Începe aşternându-ţi obiectivele în scris astăzi. Începe cu obiective simple, fie ele obiective emoţionale, de sănătate, financiare sau privitoare la relaţia de cuplu. Dacă îţi consumi toată energia concentrându-te pe obiectivele financiare şi profesionale, nu fi prea surprins dacă te pomeneşti foarte bogat, dar nefericit. Împlinire desăvârşită nu poţi avea decât dacă îţi gestionezi obiectivele pe categorii. Începe cu obiective personale, ca sănătatea bună, atitudinea bună şi faptul de

a fi o persoană sinceră, grijulie. După aceea, poţi începe să urmăreşti obiectivele în relaţia de cuplu şi în carieră. Este foarte important să-ţi ordonezi priorităţile când îţi stabileşti obiective. Stabilirea obiectivelor e distractivă, iar atitudinea ta faţă de aşternerea lor în scris, faţă de ajustarea lor zilnică şi de atingerea lor este un proces care îţi oferă împlinire şi satisfacţie. Dumnezeu ne-a dat capacitatea de a crea, iar crearea unei vieţi fericite, satisfăcătoare, îmbelşugate este unul dintre multele daruri ale vieţii. Tu alegi dacă vrei să deţii controlul şi să creezi viaţa pe care o vrei sau dacă vei fi o victimă şi îi vei învinovăţi pe alţii fiindcă nu ai sau nu obţii ceea ce vrei.

Stabilirea obiectivelor întăreşte de asemenea disciplina individuală. Să luăm o definiţie simplă a *disciplinei* : este capacitatea de a amâna gratificarea pentru a dobândi o valoare mai înaltă. Definiţia pune accentul pe necesitatea de a amâna uneori ceea ce vrem pe termen scurt în vederea unui beneficiu mai mare pe termen lung. Pe de altă parte, subliniază importanţa realizării acţiunilor mici, cotidiene, pentru ca în cele din urmă să ne atingem obiectivele pe termen lung. Uneori nu suntem dispuşi să facem sacrificiile mărunte, de zi cu zi, pentru că rezultatul final nu e prea clar dacă nu ne stabilim şi revizuim obiectivele. Similar, persoanele nedisciplinate urmăresc în general un vârtej de solicitări zilnice, pierzând controlul şi reacţionând constant la energia solicitărilor venite din partea celorlalţi. Aşadar, stabilindu-ne obiective, ne sporim conştiinţa propriilor nevoi şi dorinţe şi le programăm în viaţa cotidiană, lucrând statornic în direcţia lor.

Cele cinci legi ale obiectivelor de sănătate

1. „Primul pas spre transformare e să vrei”, spunea Maica Tereza. Uneori, lucrurile pe care le vrem cel mai mult sunt şi lucrurile de care ne temem cel mai mult, iar câteodată frica de succes e mai mare decât frica de eşec. Dacă aşa stau lucrurile, atunci vom simţi mereu o luptă constantă pentru a obţine ceea ce vrem sau ne trebuie în viaţă. Să obţii ceea ce vrei şi să vrei ceea ce ai par să fie secretul straşnic păzit al celor care le au pe amândouă. Ca pentru toate lucrurile din cosmos, există legi universale care aparţin ambelor categorii. Următorii patru paşi conturează legile pe care le poţi folosi pentru a-ţi atinge

obiectivele. Utilizarea acestei scheme simple i-a ajutat pe mulţi să valorifice imensele puteri pe care universul ni le dăruieşte nouă, oamenilor. E foarte important să întrebuinţezi această metodă doar în vederea binelui, şi nu pentru a manipula. Dacă încerci să o foloseşti pentru a-i controla pe alţii, în cele din urmă se va întoarce şi te va ataca pe la spate.

2. O meriţi. Trebuie să îţi dovedeşti ţie însuţi, şi nimănui altcuiva că meriţi să fii sănătos, vindecat şi fericit. Dacă eşti credincios, nu lui Dumnezeu trebuie să-i dovedeşti ceva ; Dumnezeu nu judecă, oamenii o fac. Dumnezeu te iubeşte necondiţionat şi vrea să ai tot ce-ţi trebuie pentru a te simţi bine : „Iubitule, mă rog să ai spor în toate şi să mergi bine cu sănătatea, precum mergi bine cu sufletul" (*Ioan* 1.2). Trebuie să te încurajezi pe tine însuţi. Îmi place să folosesc afirmaţiile şi enunţurile pozitive despre mine însumi pentru a începe să programez un sentiment de iubire şi respect de sine. Utilizarea acestor afirmaţii vine dintr-un sentiment de valoare de natură fizică, mentală şi sufletească.

3. Vizualizează şi scrie. O. Carl Simonton, doctor, fondator al Simonton Cancer Center, un pionier în domeniul psihooncologiei şi autorul volumului *Getting Well Again*, descrie remisiuni spectaculoase la pacienţi cu cancer pe care i-a învăţat o tehnică simplă de vizualizare, în care persoana vede leucocitele sistemului imunitar ca pe o armată care atacă celulele canceroase şi le distruge. Simonton spune : „Ai un control mult mai mare decât îţi dai seama asupra vieţii tale, inclusiv în apariţia şi avansarea unei boli cum e cancerul. Ba chiar, în virtutea unei puteri lăuntrice, poţi decide dacă trăieşti sau mori". Mai întâi vezi ceea ce vrei să se întâmple, apoi vizualizează constant lucrul respectiv de câte ori te gândeşti la el. Orice lucru referitor la vindecare deplină pe care ţi-l doreşti trebuie mai întâi vizualizat ca şi cum ar fi real. Când am început să folosesc vizualizarea creativă ca să-mi imaginez obiectivele, mi s-a părut greu. Când închideam ochii, nu puteam să văd nimic, cu excepţia dosului pleoapelor ; însă treptat, cu un pic de perseverenţă şi exerciţiu, am ajuns bun la asta. Încearcă : stai liniştit şi începe să vezi rezultatul obiectivului tău, observă cum se petrece şi urmăreşte persoanele implicate îndeplinindu-şi rolurile pentru a-l transforma în realitate. Repetă această vizualizare de câteva ori pe zi, circa un minut de fiecare dată. Ai grijă ca, după ce faci

asta, să te detaşezi negreşit de rezultat de fiecare dată, adică să te abandonezi şi să ai încredere că totul se întâmplă în vederea unui bine mai mare. Acum, că ai o imagine clară a obiectivului tău, dă-i o formă fizică scriindu-l pe hârtie sau desenând o imagine a lui, vizualizând zilnic cuvintele şi imaginea. Cuvântul scris are multă putere, căci cuvintele pot fi aduse instant din planul mental în planul fizic, cu condiţia să existe destulă pasiune. Cuvintele devin mai puternice când sunt scrise şi, de asemenea, când sunt repetate cu voce tare.

4. Puterea cuvântului rostit. Afirmă-ţi zilnic obiectivul prin cuvinte rostite cu voce tare, de exemplu: „În fiecare zi, din toate privinţele, mă însănătoşesc. Sunt împăcat. Mulţumesc pentru vindecarea mea". Nu gândi cuvintele în cap, rosteşte-le zilnic şi cât de des poţi. Consultă paginile anterioare despre afirmaţii şi aplică tehnicile respective. Crede ce spui. Cum zice Napoleon Hill, „Mintea poate să dobândească ceea ce poate să conceapă şi să creadă". Credinţa este un ingredient-cheie pentru reuşita unei vindecări; uneori trebuie să te speli pe creier ca să crezi. Crede în tine însuţi şi în ceea ce faci, acţionând şi crezând totodată că aceste creaţii ale tale se mişcă deja, că roţile se învârt şi că plăsmuirile sunt pe cale să se manifeste, căci aşa şi este. Desfăşoară zilnic acţiuni pentru a crea paşi pozitivi spre atingerea obiectivului, făcând în fiecare zi ceva practic care te ajută să te apropii de vindecarea pe termen lung.

5. Mulţumeşte dinainte. Mulţumeşte universului şi tuturor făpturilor sensibile pentru tot ce ai acum şi ceea ce va sosi curând. Nutreşte o atitudine plină de recunoştinţă şi preţuire pentru tot ceea ce ai. Dacă te concentrezi mai mult pe ce ai decât pe ceea ce nu ai, îţi creezi un sentiment de apreciere şi modestie. Eul ne poate sabota visurile, însă eul se smereşte dacă avem o atitudine recunoscătoare. Începe acum. Declară: „Sunt recunoscător pentru viaţa mea", „Mulţumesc pentru corpul meu frumos", „Mulţumesc pentru prietenii şi familia mea". Tot ce ai în viaţă, atât fizic, cât şi spiritual, şi tot ce trăieşti se datorează cumva altora într-un anumit fel sau într-o anumită formă. Gândeşte-te la asta, apoi mulţumeşte pentru asta. După cum spunea François de la Rochefoucauld, personalitate literară franceză din secolul al XVII-lea, „Recunoştinţa este pur şi simplu speranţa secretă a favorurilor viitoare".

DEZVOLTAREA DISCIPLINEI

Bhagavad Gita preamăreşte virtuţile autodisciplinei: „Cel care caută să scape de fapte nu ajunge la libertate; nimeni nu poate dobândi desăvârşirea abţinându-se de la muncă. Căci nimeni nu se odihneşte măcar o clipă; toată făptura e împinsă spre fapte prin însăşi firea sa". O modalitate extraordinară de a-ţi impune puţină disciplină e să alcătuieşti o listă cu beneficiile pe care le vei dobândi din toată truda implicată de sarcina pe care trebuie să o îndeplineşti pentru a ajunge la un rezultat, cum ar fi vindecarea de o anumită boală. Asta te ajută să-ţi vezi obiectivul-ţintă. Imaginează-ţi cum va fi când îţi vei atinge obiectivul. Cum te vei simţi? Percepe desfătarea. Nu-ţi fie frică să-ţi foloseşti simţurile pentru a-ţi imagina cum va fi. E ca şi cum ai ademeni un măgar cu un morcov. Angajamentul de a amâna gratificarea imediată şi de a alege să urmăreşti, în schimb, rezultatul final e o definiţie simplă a disciplinei.

Începe având în minte scopul. Asta înseamnă pur şi simplu să amâni un remediu rapid în favoarea unei cure pe termen lung. Sună cunoscut? În medicina modernă, tindem să ne axăm doar pe tratarea simptomelor corpului fizic, în loc să ne uităm la imaginea de ansamblu, legătura dintre corp, minte, emoţie şi suflet. Disciplina necesară în viaţă este şi disciplina de care vei avea nevoie pentru a te vindeca de o boală gravă. În loc să cedezi mâncărurilor nesănătoase şi unui stil de viaţă nesănătos, priveşte scopul cu ochii minţii. Ce încerci să înfăptuieşti? O sănătate mai bună şi pacea minţii? Atunci fii dispus să lucrezi zilnic la asta. În loc să priveşti munca pe care trebuie s-o faci în fiecare zi ca pe o pacoste, priveşte-o ca pe o provocare captivantă pe drumul spre succes.

RECONSTRUIREA PUTERII PERSONALE

Puterea personală este un alt mod de a descrie credinţa antică privind trăirea vieţii ca un războinic al luminii, dragostei şi compasiunii. Cu

multă vreme în urmă, pe vremea strămoşilor noştri vânători-culegători, războinicii tăiau şi spânzurau în societate şi doar cei mai puternici supravieţuiau. Deci ce anume îi făcea pe unii indivizi să supravieţuiască şi ce îi făcea mai puternici? De ce anumiţi indivizi îi conduceau pe alţii, ca Moise, care s-a ridicat şi şi-a scos poporul din robia Egiptului? Ce anume i-a făcut pe toţi marii conducători din istorie să devină mari conducători? Puterea personală. În ziua de astăzi, să-ţi iei înapoi puterea personală nu înseamnă să fii războinic în sensul de barbar care mânuieşte o armă, ci înseamnă să-ţi susţii propriile drepturi şi să cultivi încrederea motivaţională solidă, persistentă în tine însuţi că îţi vei atinge cu succes potenţialul maxim. Înseamnă să îţi fii propriul lider în loc să asculţi de o autoritate exterioară şi să-i ajuţi pe alţii să facă la fel, pentru că îţi pasă. Cum spune Biblia, „Cel care se însoţeşte cu cei înţelepţi ajunge înţelept...” (*Proverbe* 13.20).

Recăpătarea puterii personale presupune să alegi să nu te întovărăşeşti cu persoane care te încurajează să te simţi rău în pielea ta. Presupune să fii dornic să înveţi de la cei care sunt mai învăţaţi ca tine. Presupune să înţelegi că nu le ştii pe toate, dar să vrei să înveţi. Mai presupune capacitatea de a spune „nu” fără să te simţi rău şi de a-ţi da seama când te-ai săturat. Dezvoltarea respectului de sine este fundamentală pentru a-ţi recăpăta puterea personală. Cum zice un proverb, „fake it till you make it” (prefă-te până reuşeşti) sau, cum spune istoricul şi criticul social american Christopher Lasch, „nimic nu are mai mult succes ca aparenţa succesului”. Procesul prin care *acţionezi* ca şi cum ai avea încredere în tine te ajută să dobândeşti mai mult respect de sine până când *vei avea* de-adevăratelea această încredere. Faptul că te îmbraci cu siguranţă de sine, vorbeşti cu siguranţă de sine şi acţionezi cu siguranţă de sine te ajută să te simţi mai încrezător. Asta nu înseamnă să fii plin de tine însuţi – e o putere smerită, nu o putere egoistă, narcisistă.

Deci care sunt câteva dintre lucrurile mai simple pe care le poţi face pentru a-ţi dezvolta încrederea de sine?

- priveşte-i pe ceilalţi în ochi şi zâmbeşte uşor cu ochii atunci când comunici;

multă vreme în urmă, pe vremea strămoşilor noştri vânători-culegători, războinicii tăiau şi spânzurau în societate şi doar cei mai puternici supravieţuiau. Deci ce anume îi făcea pe unii indivizi să supravieţuiască şi ce îi făcea mai puternici? De ce anumiţi indivizi îi conduceau pe alţii, ca Moise, care s-a ridicat şi şi-a scos poporul din robia Egiptului? Ce anume i-a făcut pe toţi marii conducători din istorie să devină mari conducători? Puterea personală. În ziua de astăzi, să-ţi iei înapoi puterea personală nu înseamnă să fii războinic în sensul de barbar care mânuieşte o armă, ci înseamnă să-ţi susţii propriile drepturi şi să cultivi încrederea motivaţională solidă, persistentă în tine însuţi că îţi vei atinge cu succes potenţialul maxim. Înseamnă să îţi fii propriul lider în loc să asculţi de o autoritate exterioară şi să-i ajuţi pe alţii să facă la fel, pentru că îţi pasă. Cum spune Biblia, „Cel care se însoţeşte cu cei înţelepţi ajunge înţelept...” (*Proverbe* 13.20).

Recăpătarea puterii personale presupune să alegi să nu te întovărăşeşti cu persoane care te încurajează să te simţi rău în pielea ta. Presupune să fii dornic să înveţi de la cei care sunt mai învăţaţi ca tine. Presupune să înţelegi că nu le ştii pe toate, dar să vrei să înveţi. Mai presupune capacitatea de a spune „nu” fără să te simţi rău şi de a-ţi da seama când te-ai săturat. Dezvoltarea respectului de sine este fundamentală pentru a-ţi recăpăta puterea personală. Cum zice un proverb, „fake it till you make it” (prefă-te până reuşeşti) sau, cum spune istoricul şi criticul social american Christopher Lasch, „nimic nu are mai mult succes ca aparenţa succesului”. Procesul prin care *acţionezi* ca şi cum ai avea încredere în tine te ajută să dobândeşti mai mult respect de sine până când *vei avea* de-adevăratelea această încredere. Faptul că te îmbraci cu siguranţă de sine, vorbeşti cu siguranţă de sine şi acţionezi cu siguranţă de sine te ajută să te simţi mai încrezător. Asta nu înseamnă să fii plin de tine însuţi – e o putere smerită, nu o putere egoistă, narcisistă.

Deci care sunt câteva dintre lucrurile mai simple pe care le poţi face pentru a-ţi dezvolta încrederea de sine?

- priveşte-i pe ceilalţi în ochi şi zâmbeşte uşor cu ochii atunci când comunici;

- încearcă să spui persoanelor pe nume atunci când li te adresezi ;
- arată-ţi recunoştinţa faţă de alţii atunci când te ajută ;
- fereşte-te să te lauzi. Toată lumea ştie că, sub exteriorul lor prea încrezător, indivizii care se dau mari suferă de o lipsă de încredere în sine ;
- laudă-i pe alţii pentru obiceiurile lor bune în loc să-i critici pentru cele rele. Persoanele cu adevărat sigure pe sine încearcă întotdeauna să sprijine siguranţa de sine a celorlalţi.

Potenţialul uman ne uluieşte pe toţi, mai ales acum, cu dezvoltarea tehnologiilor avansate pe care le folosim în comunicarea globală instantanee şi în călătoriile în spaţiu. Chiar când avem impresia că oamenii nu pot merge mai departe de atât, cineva inventează un computer şi mai mic sau un telefon mobil mai avansat. În timp ce ne minunăm de aceste genii ştiinţifice care inventează tehnologii din ce în ce mai bune, medicii ne spun că în prezent nu folosim decât 5% din capacitatea totală a creierului. Ce se va întâmpla când vom învăţa să valorificăm toate acele zone cerebrale pe care nu le folosim acum, restul de 95%? Dat fiind că procese ca vederea la distanţă devin disponibile unui număr tot mai mare de persoane, începem să ne facem o oarecare idee despre potenţialul uman, fie el fizic sau psihic. Există câţiva numitori comuni care sugerează că anumiţi indivizi îşi realizează potenţialul într-o măsură mai mare decât alţii, iar asta se datorează mai ales faptului că au încetat să mai facă lucrurile care îi ţineau pe loc.

Cele mai comune lucruri care îţi limitează puterea personală

- Nu te simţi destul de bine în legătură cu propria persoană şi vezi lumea doar în alb şi negru.
- Eşti incapabil să spui nu, pentru că asta ar putea însemna confruntare sau intrarea într-o dispută.
- Preferi să-i învinuieşti pe toţi ceilalţi pentru propriile probleme, fiind blocat în „condiţia de victimă”, în loc să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria situaţie.

- Cei cărora le lipseşte puterea personală nu au un simţ dezvoltat al limitelor şi nu sunt adaptaţi realităţii ce-i înconjoară. Îi preocupă mai mult complexul privat al propriului „eu" decât nevoile altora. Încearcă să controleze situaţii şi persoane, nefăcând decât să creeze nefericire pentru ei înşişi şi pentru cei din jur.

Recăpătarea puterii personale mai înseamnă şi să învăţăm să luăm decizii pe cont propriu. Desigur, consultarea unui profesionist e obligatorie în domeniile despre care nu ştii nimic – să zicem în tehnologia informatică –, însă, în ultimă instanţă, tu eşti responsabil să decizi în privinţa informaţiilor acumulate, aşadar, dacă ceva merge prost, tu eşti responsabil de reglarea lucrurilor.

ÎNTREBĂRILE NOASTRE OFERĂ RĂSPUNSURI

Tony Robbins, speaker motivaţional, spune: „Întrebările pe care ni le punem nouă înşine afectează aspectul asupra căruia ne concentrăm, aspectul asupra căruia ne concentrăm afectează felul cum ne simţim, iar felul cum ne simţim afectează modul în care acţionăm. Iar aceste acţiuni pe care le facem zi de zi ne creează viitorul". Dacă întrebările pe care ni le punem ne dirijează atenţia, atunci aceste întrebări aduc răspunsurile. Când ne găsim într-o stare încărcată emoţional, întrebările pe care ni le punem ar trebui să ne conducă într-o direcţie pozitivă. Întreabă-te: „Ce pot să învăţ din asta?"; „Cum mă ajută asta să cresc şi să devin o persoană mai bună?"; „Ce trebuie să fac pentru a schimba situaţia?". Dacă nu întrebăm decât „de ce?", de obicei găsim răspunsuri precum „Fiindcă nu-s destul de bun" sau „Fiindcă am greşit ceva". Nu întreba „De ce?", întreabă: „Ce pot să învăţ din asta?" sau „Cum mă poate ajuta să cresc această experienţă?". Întrebarea „De ce?" dezgroapă întotdeauna răspunsuri negative inconştiente din eu, care interferează cu vindecarea ta emoţională. Începe să pui întrebări proactive, care te duc la soluţia preocupărilor tale.

Lucrurile se întâmplă cu un motiv : ca să putem învăţa ceva. Un citat faimos din William Connor Magee (1821-1891), cleric irlandez al Bisericii Anglicane, afirmă : „În general, omul care nu face greşeli nu face nimic". Adesea ne pomenim spunând : „De ce mi se întâmplă mie asta ?" şi „De ce-oi fi făcut cutare lucru ?" sau „De ce mă simt aşa ?". În astfel de cazuri ne simţim complet lipsiţi de puterea personală. Când în viaţă se întâmplă ceva tragic, e greu să înţelegem că se întâmplă pentru un motiv mai înalt şi că în mâinile noastre stă alegerea de a învăţa şi a merge mai departe. Ori putem să ne întrebăm „De ce ?" şi să stagnăm şi să ne blocăm emoţional. Evenimentele tragice ne afectează pe toţi – moartea cuiva drag, ruperea unei relaţii, pierderea unui loc de muncă şi a veniturilor. De multe ori, propriile noastre acţiuni sunt implicate în majoritatea acestor suferinţe, dar, la fel de frecvent, situaţia poate să fie cu totul în afara controlului nostru. Învăţatul din propriile greşeli te ajută să devii o persoană mai bună prin acţiunile corecte, să lucrezi în vederea obiectivelor şi pasiunilor tale şi să dobândeşti o stare de bine mai profundă. Deşi e adevărat că suntem aici cu scopul de a învăţa, mai suntem aici şi pentru a-i iubi şi a-i accepta pe ceilalţi aşa cum sunt şi a lua evenimentele aşa cum se întâmplă. Aplicarea filosofiei taoiste înseamnă să procedăm asemenea râului, adică să urmăm calea cu cea mai puţină împotrivire. Înseamnă să renunţăm la lupta cu ceea ce ne aduce realitatea, cu ce s-a întâmplat ori se întâmplă acum şi să ne lăsăm purtaţi în direcţia în care ne călăuzeşte universul. Nu putem schimba ceea ce s-a întâmplat ori am făcut şi, în cele mai multe cazuri, nu îi putem schimba pe alţii. Putem însă să ne schimbăm pe noi înşine şi să creăm ceva din ceea ce facem acum, iar ceea ce facem acum contribuie alături de alte făpturi la crearea viitorului, în virtutea principiului interdependenţei.

În momentele de criză sau eşec, avem nevoie să vorbim cu cineva şi să fim sfătuiţi. Avem nevoie de cineva care să ne asculte şi să ne sprijine vindecarea. Acea persoană ne poate sprijini, pentru a ne da seama că lucrurile se întâmplă cu un scop : pentru a învăţa ceva. Facem greşeli ca să putem creşte, învăţa ori deveni persoane mai bune. Atitudinea noastră faţă de acest gen de suferinţă, modul în care o

acceptăm şi în care îi preconizăm un altfel de rezultat ne determină capacitatea de a deveni persoane mai modeste, mai recunoscătoare şi mai împlinite pe termen lung. Practicarea celor Opt Vindecători Nemuritori în momentele de traumă şi criză ne poate ajuta să ne vindecăm şi să ne detaşăm.

QI GONG-UL RÂSULUI

Feedbackul facial are ca premisă faptul că modificarea părţilor structurale ale feţei noastre ne afectează dramatic gândurile, emoţiile şi sentimentele. În felul acesta putem intensifica secreţia de endorfine şi alte substanţe chimice asociate cu durerea sau dispoziţia, făcând din fericire o opţiune conştientă. Acest fapt se vădeşte în exerciţiile de alchimie internă ca Surâsul Interior şi cele Şase Sunete Vindecătoare, descrise în capitolul 6. Una dintre cele mai extraordinare forme de yoga, actul râsului, fie natural, fie indus artificial, provoacă secreţia şi eliberarea a sute de substanţe chimice diferite care sprijină vindecarea corpului şi înlăturarea stresului. Studiile au arătat că râsul pare să reducă stresul eliberând un surplus de adrenalină în sânge, având şi efectele fizice evidente ale deschiderii şi eliberării tensiunii din diafragmă şi muşchii cardiaci, ambele asociate cu stresul şi cunoscute ca provocatoare de boli. Ideea că unele afecţiuni s-ar putea ameliora sau, uneori, eradica prin râs pare aproape ridicol de simplă, dar, pe măsură ce cercetătorii încep să înţeleagă chimia complexă a creierului şi corpului omenesc, pare perfect logică.

Un vechi dicton al lui Kahlil Gibran spune : „Cu cât tristeţea îşi sapă mai adânc drum în fiinţa ta, cu atât mai multă bucurie poate cuprinde”. Faptul că nu poţi cunoaşte fericirea până când n-ai cunoscut suferinţa e valabil pentru cei mai mulţi dintre noi, deoarece pe cei mai mulţi dintre noi suferinţa, care ne topeşte eul, ne face să creştem. Noul secol a adus multă vărsare de sânge, cu foarte multe atacuri teroriste în toată lumea împotriva unor oameni nevinovaţi. Cum am putea să râdem ? Oricât ar părea de ciudat, momentele

când nu ne vine deloc să râdem sunt momentele când avem cea mai mare nevoie de râs. În prezent, multă lume asociază râsul cu o acţiune întreprinsă doar când suntem amuzaţi de ceva, însă, la fel ca un antrenament, uneori râsul trebuie indus. Ca în cazul activităţii fizice, când te forţezi să ieşi în parc ori să mergi la piscină sau la sală şi să faci nişte exerciţii, la fel, dacă îţi simţi corpul emoţional la pământ, trebuie să ieşi şi să începi să râzi. Forţează-te dacă trebuie! Râsul forţat creează un influx temporar de hormoni şi alţi neurotransmiţători benefici, care, la rândul lor, îţi vor schimba imediat starea emoţională, chiar şi în unele din cele mai severe stări de depresie şi anxietate.

Instrucţiuni pentru qi gong-ul râsului

Deşi acest exerciţiu e excelent pentru practica în grupuri, la cursuri de yoga sau în orice situaţie de predare, pentru a întrerupe excesul de seriozitate şi a relaxa energia generală dintr-un grup, îl poţi efectua şi singur.

1. Întinde-te pe spate într-o poziţie confortabilă, relaxată sau, dacă doreşti, aşază-te pe un scaun comod.
2. Începe să râzi tare; poate va trebui să te forţezi, pentru că cei mai mulţi nu au chef să râdă la început. Începe chicotind şi apoi lasă chicotitul să te ducă la un râs din toată inima (fig. 8.2). După câteva minute de râs prefăcut (la unii intervalul poate fi mai lung sau mai scurt), te vei pomeni deodată că râzi de tine sau, dacă eşti într-o clasă, de râsul caraghios al celorlalţi. Atunci vei începe să uiţi că iniţial ai izbucnit forţat în râs şi vei începe să râzi natural, fiindcă te auzi râzând sau râzi de lucruri care sunt amuzante (ori te necăjesc) în viaţa ta.
3. Desfată-te râzând cât de mult îţi permite diafragma.

Exersează zilnic cel puţin cinci minute.

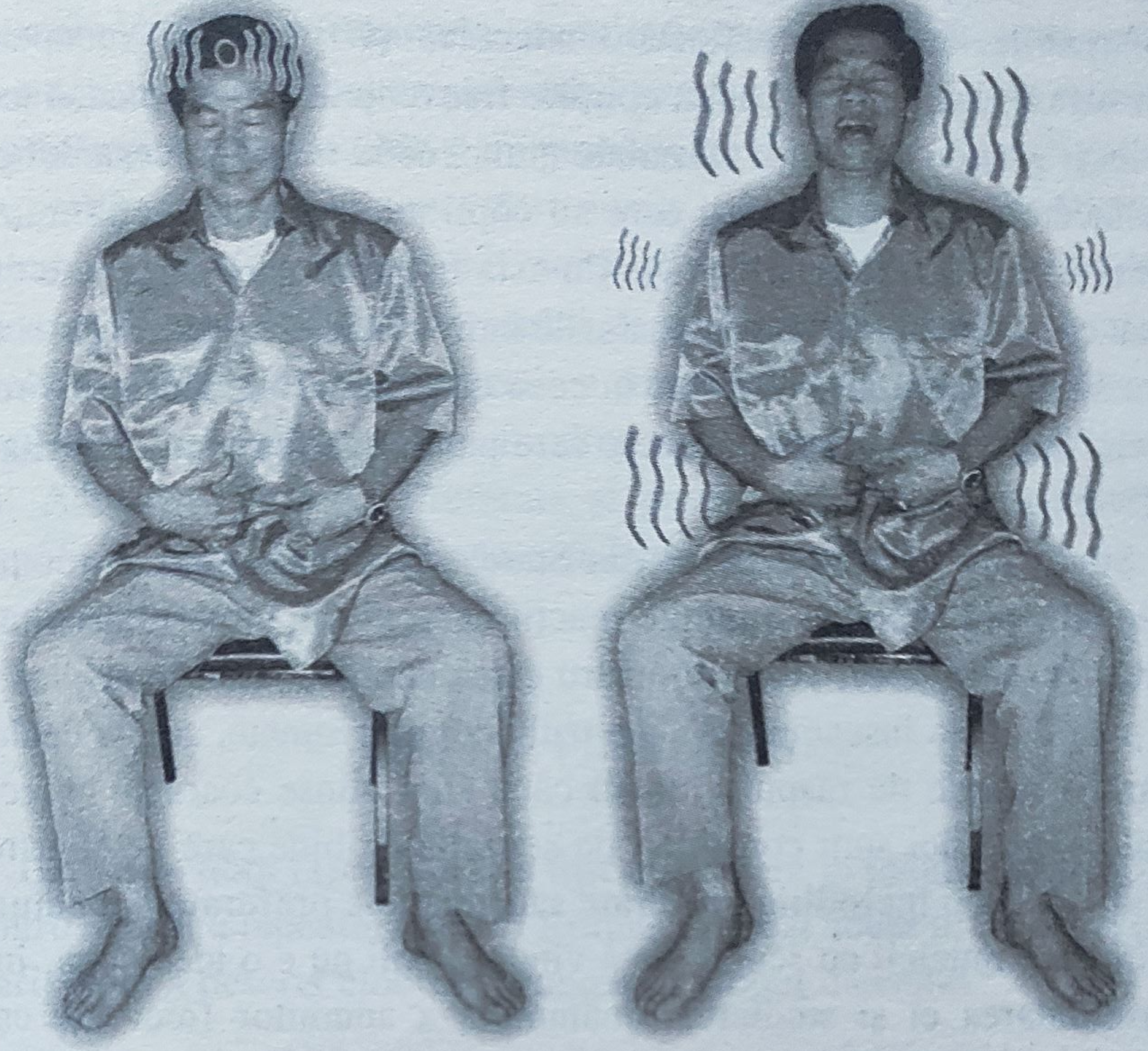


Fig. 8.2. *Zâmbeşte şi gândeşte-te la ceva amuzant, apoi începe să chicoteşti, în cele din urmă lăsându-te purtat spre un râs din toată inima*

MUZICA TERAPEUTICĂ

Cea mai celebră replică a lui William Congreve, dramaturg şi poet englez, este : „Farmecul muzicii domoleşte fiara sălbatică". Congreve nu a fost primul care a scris despre puterile vindecătoare ale muzicii. Platon, Pitagora şi Aristotel au remarcat importanţa muzicii pentru crearea unei stări de bine emoţionale şi spirituale. Însă una e tradiţia poetică, alta e ştiinţa, iar în prezent oamenii de ştiinţă descoperă o multitudine de informaţii despre frecvenţele vindecătoare ale muzicii. Recent s-au efectuat multe studii ştiinţifice în legătură cu beneficiile aduse de ascultatul muzicii, în mod deosebit înainte şi pe parcursul

unei intervenţii chirurgicale; aceste studii demonstrează rezultate remarcabile, aşa cum reflectă vindecarea şi timpul de recuperare optimizate. Muzica relaxantă conţine frecvenţe care stimulează exact aceleaşi glande care sunt stimulate atunci când mâncăm ceva delicios sau facem sex. Toţi părinţii care au copii adolescenţi ştiu că muzica poate fi şi iritantă, şi calmantă. Cu asta în gând, cercetătorii au constatat că muzica potrivită cu gusturile individuale ale fiecărei persoane pare să aibă cel mai bun efect în ceea ce priveşte vindecarea şi relaxarea, deşi există anumite sunete care par să rezoneze cu majoritatea indivizilor.

Studii universitare recente din Statele Unite au arătat că tonurile sunetelor pot declanşa anumite reacţii nervoase în creierul ascultătorului. Pare limpede, creierul nostru este „acordat" cam în acelaşi fel ca pianul. Asta înseamnă că, la auzul anumitor sunete, acesta declanşează o reacţie de răspuns atunci când sunt atinse coardele corecte. Mulţi dintre noi sunt conştienţi de senzaţia de bine care ne cuprinde când ascultăm melodiile preferate sau sunetele preferate din natură. Utilizarea muzicii cu scopul de a vindeca boli nu e o idee nouă, însă aprofundarea ei şi studierea amănunţită a anumitor frecvenţe care generează vindecare universală în rândul oamenilor constituie un domeniu de cercetare relativ nou. Organizaţii ca Institutul Monroe, consacrat explorării conştiinţei, atrag multă atenţie creând muzică exact în acest scop. Sunetele armonice pot fi adaptate cu ajutorul computerelor, pentru a genera sunete sacre specifice în vederea obţinerii unor rezultate specifice. Studiul muzicii şi al sunetului devine o ştiinţă de vindecare, aşa cum o socoteau filosofii antici şi înţelepţii cu multă vreme în urmă.

Cântatul

Anticii proslăveau vocea umană în cântec, încă de la îndemnul biblic: „Strigaţi Domnului tot pământul, slujiţi Domnului cu veselie, intraţi înaintea lui cu bucurie" (*Psalmi* 99.1-2). Beneficiile terapeutice ale cântului vocal în tulburările neurologice şi psihologice sunt studiate de decenii. Cântatul cu vocea sau la un instrument poate să îţi ajute

starea mentală şi emoţională şi să faciliteze vindecarea. În medicina tradiţională chineză, cântatul e socotit un ajutor în vindecarea splinei şi a stomacului, asociate cu elementul pământ. Acest element e asociat cu grijile şi neliniştile, dar şi cu problemele digestive, toate legate de sistemul nervos enteric, ce a fost numit „al doilea creier". Cântatul schimbă la propriu creierul şi îi modifică neuroplasticitatea, stimulând vindecarea prin creşterea nivelului de endorfine şi reducerea considerabilă a stresului, a depresiei, a anxietăţii şi a sentimentului de singurătate. Cântatul e intim, fiind un sunet care porneşte dinăuntrul tău. Adună-ţi cântecele preferate şi pune-te pe cântat sau intră în grupul sau corul local şi vindecă-ţi inima şi creierul.

TERAPIA PRIN DANS

Gabrielle Roth (1941-2012) a fost o pionieră în tehnica de mişcare pentru dansul terapeutic numit 5 Ritmuri, predat acum în toate oraşele mari. Roth a descris elocvent puterea şi scopul dansului :

> Să transpiri înseamnă să te rogi, să aduci ca jertfă tainiţa sufletului tău. Sudoarea e apă sfântă, rozariu, perle de lichid care-ţi descătuşează trecutul. Sudoarea e o formă străveche şi universală de autovindecare, fie la sală, fie la sauna modernă sau în coliba cu aburi. Eu o fac pe scena de dans. Cu cât dansezi mai mult, cu atât transpiri mai mult. Cu cât transpiri mai mult, cu atât te rogi mai mult. Cu cât te rogi mai mult, cu atât ajungi mai aproape de extaz. Boala e inerţie. Vindecarea e mişcare. Dacă pui corpul în mişcare, te vei schimba. Eşti făcut să te mişti : de la flowing la staccato, prin haos la liric şi înapoi în nemişcarea din care vin toate mişcările.

Tehnica de dans terapeutic creată de Roth comportă cinci ritmuri : flowing, staccato, haos, liric şi nemişcare ; aceste ritmuri de dans facilitează starea de conştiinţă. Marian Chace (1895-1970), pionieră în acest domeniu, a inaugurat terapia prin dans în anii 1960 şi a fost respectată în cercurile medicinei occidentale pentru rezultatele obţinute ajutând oamenii să-şi vindece problemele emoţionale. A fost

influenţată de Carl Jung şi credea în relaţia puternică dintre corp şi minte. În ziua de astăzi, terapia prin dans capătă tot mai multă relevanţă ca tratament pentru sindromul de stres posttraumatic şi alte afecţiuni asociate cu traumele.

YOGA E-MOTION

Yoga E-motion e o sinteză revoluţionară de yoga, qi gong, kriya yoga (tehnici de respiraţie dinamică), tantra, trepidaţie neurogenă (tremur organic al corpului) şi dans, concepută să elibereze emoţiile provenite din trecutul nostru şi rămase blocate, care sunt înmagazinate în sistemele electrice ale corpului, cauzând probleme de sănătate fizică şi emoţională, aşadar împiedicându-ne să simţim cea mai profundă formă de iubire. Ai menţinut vreodată o poziţie de yoga îndeajuns de mult încât să începi să tremuri ? Nu e un semn de slăbiciune sau un semn că trebuie să schimbi poziţia, ci începutul unei experienţe speciale, când sistemul nervos începe să se vindece. Strămoşii noştri îi spuneau *leac prin tremur* şi o foloseau în cadru religios pentru vindecarea traumelor emoţionale. În mod obişnuit, mintea încearcă să oprească acest proces de tremurare şi să strângă frâul, însă, dacă o ghidăm în mod organic şi o lăsăm să facă ce vrea, uneori încep să se întâmple lucruri uimitoare : unii o numesc *ridicarea energiei kundalini* ; un şaman i-ar putea spune *spiritele ieşind din trup* ; însă, oricum i-am zice, ştiinţa dovedeşte acum eficienţa procesului terapeutic al trepidaţiei neurogene în vindecarea minţii şi a corpului, mai ales la indivizii care au trecut printr-un eveniment traumatic de un fel sau altul. Această formă de terapie :

- deblochează fără riscuri emoţiile blocate/reprimate ;
- vindecă trauma şi deblochează trecutul ;
- reduce stresul emoţional şi anxietatea ;
- te ajută să nu mai fii prizonierul gândurilor şi să îmbrăţişezi emoţiile ;
- te eliberează de bolile (indispoziţiile) cauzate de stocarea emoţiilor stresante.

Trauma emoţională şi emoţiile subsecvente refulate apar la toate persoanele după o experienţă copleşitoare. Emoţiile blocate sau refulate (adică trauma) se înmagazinează în sistemul nervos, ţesutul conjunctiv şi muşchii organismului şi, potrivit mai multor studii ştiinţifice, pot constitui o cauză subiacentă a afecţiunilor fizice şi psihologice. Există „traume grele" evidente, ca războiul, dezastrele naturale, accidentele grave şi situaţiile care periclitează viaţa, diagnosticate de obicei ca sindrom de stres posttraumatic ; însă formele de traumă care scapă adesea nediagnosticate şi netratate, deşi sunt epidemice, sunt „traumele uşoare". Acestea sunt mai greu de identificat şi sunt cauzate frecvent de un abuz emoţional din copilărie sau în relaţiile de cuplu, de violenţa socială sau de un şir de evenimente stresante care se petrec la scurtă vreme unul după altul, ca pierderea soţului sau a unui copil, divorţul, pierderea sursei de venit, a locului de muncă ori a casei, problemele medicale serioase şi complicaţiile medicale.

Yoga E-motion nu pretinde că rezolvă problemele, mai degrabă îşi propune să ne susţină corpul să realizeze vindecarea organică pentru care este proiectat, odată ce îi permitem asta. Organismul nostru e un supercomputer dotat cu un program antivirus organic, încorporat, pentru a se curăţa singur, care tremură şi dârdâie. Mecanismul organic care vindecă trauma emoţională a fost refulat din cauza programării sociale, provenite de obicei din anumite religii care etichetează tremurul terapeutic drept „lucrarea diavolului". În perspectiva taoistă, această mişcare se numeşte *qi gong spontan* ; survine în mod natural atunci când corpul descarcă tensiunea şi emoţiile. Taoiştii au văzut întotdeauna emoţiile neexprimate sau refulate ca pe o cauză majoră de îmbolnăvire, aşadar au fost foarte interesaţi să găsească modalităţi de remediere a acestei situaţii, întâi de toate studiind animalele şi modul în care fac ele faţă traumelor.

Nu trebuie să ai o traumă emoţională pentru a profita de marile beneficii derivate din Yoga E-motion, deoarece această formă de yoga ajută persoana să se elibereze de stresul cronic, care este o formă de emoţie reprimată. Medicina modernă recunoaşte acum în stresul cronic o cauză majoră a multor boli, deci e de bun-simţ să dezvoltăm modalităţi naturale de a-l elimina în siguranţă şi eficient, folosind factori naturali pentru corp şi minte.

Reciclarea repetitivă a surescitării/anxietăţii generate în creier (amigdalele cerebrale) şi sistemul nervos de un eveniment trecut care nu a fost descărcat la vremea respectivă şi persistentă mult după eveniment constituie ceea ce numim *traumă*, iar în cazul celor mai mulţi dintre noi zace ascunsă în corp, recreând evenimente de viaţă care declanşează traumele iniţiale, pentru că acestea vor să fie eliberate. Această reciclare poate fi subtilă şi neobservată sau crasă şi evidentă, putând să ducă frecvent la comportamente compulsive, observate când, mai târziu în viaţă, căutăm să reactualizăm într-un fel sau altul un scenariu traumatic ce mimează un sentiment emoţional refulat, generat în copilărie, cum ar fi abandonarea, relaţiile nesănătoase şi abuzul emoţional sau fizic.

S-a sugerat că în traumă evenimentele iniţiale se împotmolesc în corpul nostru, însă acum se admite că mai degrabă emoţiile fac asta. Întrucât experienţa traumatică a generat un răspuns biologic atât de copleşitor, corpul stochează aceste emoţii pentru a le elibera apoi, într-un moment ulterior, când nu există riscuri, de pildă, la câteva ore sau zile după eveniment. Însă, din cauza societăţii noastre egocentrice, rămânem blocaţi în minte şi astfel acest proces natural este dat uitării, în majoritatea cazurilor corpul blocându-se în propriul trecut. Acest fapt face ca o încărcătură emoţională excesivă să rămână apoi în corp ; nedescărcată, aceasta creează o buclă biochimică ce determină creierul să creadă că respectivul eveniment se petrece continuu, stârnind emoţii ca frică, furie şi tristeţe, care se perpetuează în viaţa de toate zilele. Mintea conştientă este matură, înţelege conceptul de timp şi realizează că evenimentul stresant s-a petrecut cu ceva vreme în urmă, aşadar acum suntem în siguranţă şi am supravieţuit. Însă mintea subconştientă e asemenea unui copil, nu înţelege conceptul de timp şi crede că evenimentul s-a întâmplat de curând ori încă se întâmplă. În viziunea mea, în timpul procesului de tremur şi trepidaţie, corpul comunică într-un fel sau altul, prin intermediul unei frecvenţe universale, cu mintea subconştientă via sistemul nervos şi demarează procesul vindecător de a o aduce fără riscuri în prezent.

Doar capitulând la un nivel energetic profund putem să acceptăm cu adevărat, să ne detaşăm şi să ne desprindem de trecut, să trăim darul prezentului, aşa cum ne-au învăţat marii maeştri spirituali.

Iluzoriul moment prezent nu poate fi pierdut sau găsit vreodată, nici nu vine când e chemat după bunul-plac ; mai degrabă se întrupează pe deplin atunci când individul e liber la un nivel emoţional şi spiritual profund, fiind pe deplin în corp şi simţindu-l. Mintea, aşa cum o înţeleg eu, nu poate fi niciodată cu adevărat în prezent, pe când inima bate doar în clipa de faţă şi nu poate fi vreodată altundeva. Doar când vom da drumul trecutului şi bagajului emoţional vom putea evolua şi accepta pe deplin darul incredibil al vieţii, acela de a ne simţi conectaţi ; în sanscrită, aceasta poartă numele *yog*, termen cunoscut în mod comun ca *yoga*, care înseamnă literalmente „unire cu Divinul" şi venire în inimă. Johnathon Dao a dezvoltat Yoga E-motion folosind principiile Tao Universal, yoga şi controlul respiraţiei, trepidaţiile neurogene şi practicile culturale şamanice indigene pentru o eliminare completă a poluării emoţionale toxice[1].

TEHNICA LIBERTĂŢII EMOŢIONALE

Tehnica Libertăţii Emoţionale (EFT) e o tehnică simplă bazată pe meridiane, în care tapotăm câteva puncte acupuncturale de bază de pe corp, enunţând concomitent o afirmaţie de acceptare şi iubire. „Deşi mă simt [spune cum te simţi], mă iubesc şi mă accept." E o tehnică simplă, puternică şi este extrem de benefică în tratamentul depresiei, al durerii, al preocupărilor emoţionale şi multe altele. Nu are efecte secundare, este gratuită şi poate să reducă dependenţa de medicamente la multe persoane. Dezvoltată pentru prima oară cu denumirea Terapia Câmpului Gândirii (TFT) de către doctorul Roger Callahan în 1991, a fost raţionalizată de studentul TFT Gary Craig, care a redenumit-o EFT.

1. Pentru mai multe informaţii, vizitează www.e-motionyoga.com.

AUTOHIPNOZA

Creierul nostru intră şi iese constant din starea alfa pe tot parcursul zilei şi în timpul somnului. În meditaţie, îţi duci deliberat mintea într-o stare alfa, poziţie în care ai o capacitate mare de învăţare şi mintea ta poate fi influenţată. Un hipnotizator, de pildă, îţi induce o stare alfa înainte de a te convinge de anumite lucruri. Dacă nu te simţi în largul tău să mergi la un hipnotizator clinic sau pur şi simplu nu ai bani pentru asta, o poţi face singur acasă, fără hipnotizator.

Realitatea noastră e determinată de starea noastră mentală. John Milton, poet englez, spunea : „Mintea îşi este sieşi loc şi în ea însăşi poate face un paradis din iad şi un iad din paradis". Dacă e aşa, atunci deţii deja capacitatea de a-ţi schimba gândurile, fapt care, la rândul lui, îţi va schimba spectaculos situaţiile din viaţă într-un interval de timp relativ scurt. O poţi face destul de uşor, cu înregistrări audio alfa produse de tine. Înregistrarea propriei casete audio pentru inducerea de stări alfa reprezintă un mod foarte eficient şi simplu de a prelua controlul asupra stării tale mentale şi a-ţi reprograma mintea subconştientă cu noi tipare de gândire. Vei avea nevoie de un reportofon sau de un alt dispozitiv cu microfon încorporat. Găseşte un loc liniştit în care să înregistrezi caseta şi începe conform descrierii de mai jos. Când înregistrezi, foloseşte o voce blândă, dar fermă şi reţine că mintea subconştientă se încrede total în vocea ta, deci, chiar dacă nu crezi noile afirmaţii când faci înregistrarea, mintea subconştientă le crede. Faptul va deveni evident pe parcursul zilelor următoare ; după ce asculţi cu regularitate caseta alfa, vei începe să acţionezi, să simţi şi să gândeşti altfel. Dat fiind că mintea intră şi iese din stările hipnotice alfa pe parcursul zilei şi mai ales în timpul odihnei, când dormi, ora de culcare e un moment minunat să asculţi înregistrările audio la căşti. Chiar dacă adormi, mintea subconştientă continuă să opereze şi să audă programul înregistrat.

Când eşti pregătit să înregistrezi fişierul audio, aşază-te într-o poziţie confortabilă, ţinând coloana foarte dreaptă. Atunci eşti gata să începi înregistrarea. Foloseşte vocea ta pe casete, fiindcă mintea subconştientă se încrede în tine mai mult decât în orice hipnotizator.

Spre deosebire de afirmaţiile care folosesc pronumele „eu", înregistrările subliminale folosesc „tu", ca şi cum ţi-ar vorbi altcineva, iar acel altcineva este „noul tu". Înregistrează fişierul audio folosind o voce calmă, blândă, vorbind rar, dar nu prea rar, utilizând următoarele scenarii. Când prinzi un pic de experienţă, le poţi schimba. Începe cu partea întâi, apoi opreşte-te şi odihneşte-te. Începe înregistrarea din acelaşi loc, trecând la partea a doua, apoi opreşte-te.

Înregistrarea unui exerciţiu de autohipnoză, folosind propria voce

Partea întâi: *Relaxarea corpului prin autosugestie*

Începe să înregistrezi de aici şi recită următorul scenariu:

Respiră de cinci ori, lung, profund, lent… Corpul tău se relaxează acum… Te relaxezi total… Cu fiecare respiraţie te relaxezi din ce în ce mai mult… Fiecare muşchi din corpul tău se relaxează acum… Corpul tău se simte liniştit şi relaxat… Concentrează-te asupra respiraţiei… mai ales pe expiraţia lentă, uşoară… Acum respiraţia ta e lentă şi relaxată…
Scalpul tău se relaxează… Scalpul tău e relaxat acum… Muşchii ochilor se relaxează… Ochii tăi sunt complet relaxaţi… Maxilarul tău se relaxează… Maxilarul tău e complet relaxat acum… Toată faţa e relaxată acum… Relaxează-ţi gâtul şi umerii… Gâtul şi umerii sunt relaxaţi acum… Relaxează-ţi pieptul şi abdomenul… Pieptul şi abdomenul tău sunt complet relaxate acum… Relaxează braţele şi mâinile… Braţele şi mâinile tale sunt complet relaxate acum… Relaxează şoldurile… Şoldurile tale sunt complet relaxate acum… Relaxează picioarele… Picioarele sunt complet relaxate acum… Contractă degetele de la picioare şi, inspirând profund, simte cum toată tensiunea iese din corp… Tot corpul este relaxat acum…

Acum opreşte înregistrarea.

Partea a doua:
Numărătoarea inversă de la 20 la 1, cu sugestii adăugate

Acum începe să înregistrezi numărând lent de la 20:

20. Tot corpul tău e liniştit şi relaxat.
19. Fiecare muşchi s-a destins acum.
18. Ascultă doar vocea mea.
17. Nimic nu te mai tulbură sau îngrijorează.
16. Cu fiecare respiraţie, te relaxezi şi mai profund.
15. Te simţi absolut mulţumit şi calm.
14. Tot corpul tău e liniştit şi relaxat.
13. Fiecare muşchi s-a destins acum.
12. Ascultă doar vocea mea.
11. Nimic nu te mai tulbură sau îngrijorează.
10. Cu fiecare respiraţie, te relaxezi şi mai profund.
9. Te simţi absolut mulţumit şi calm.
8. Tot corpul tău e liniştit şi relaxat.
7. Fiecare muşchi s-a destins acum.
6. Ascultă doar vocea mea.
5. Nimic nu te mai tulbură sau îngrijorează.
4. Cu fiecare respiraţie, te relaxezi şi mai profund.
3. Te simţi absolut mulţumit şi calm.
2. Acum eşti prea relaxat ca să te mai mişti, eşti atent doar la vocea mea.
1. Acum eşti complet relaxat şi asculţi doar vocea mea.

Acum opreşte înregistrarea.

Partea a treia:
Program alfa la alegere

Încearcă să nu incluzi prea multe mesaje într-un singur program. În general, cel mai bine e să ai cam şapte sau opt rânduri şi să repeţi tot mesajul de aproximativ 15 sau 20 de ori după relaxare şi numărătoarea inversă. Poţi să păstrezi permanent primele două părţi ale înregistrării şi să reînregistrezi partea a treia mai târziu, când doreşti să schimbi programul.

Începe cu un program elementar, pentru nevoile personale curente, fie că e vorba de siguranţa de sine, sănătate, câştigarea banilor sau atragerea dragostei. Ţine minte să verbalizezi într-o manieră pozitivă. Iată câteva exemple :

Stare generală de sănătate fizică şi emoţională

- Te simţi mai bine zi de zi, în toate privinţele.
- Sănătatea ţi se îmbunătăţeşte cu fiecare zi.
- Te trezeşti dimineaţa şi te simţi complet reconfortat şi inspirat.
- Eşti relaxat, calm şi fără stres.
- Nimic nu te mai îngrijorează, fiindcă ştii că poţi rezolva orice problemă care-ţi iese în cale.
- Ştii clar care e direcţia vieţii tale şi eşti foarte sigur pe tine.
- Alte persoane iau răceli şi gripe, însă nu şi tu, fiindcă organismul tău respinge boala şi îmbolnăvirea.
- Te simţi minunat în timpul zilei şi dormi adânc noaptea.

Sporirea veniturilor financiare

- Banii vin la tine uşor, fără efort şi din belşug.
- Atragi belşugul financiar cu tot ce atingi.
- Acum înţelegi că meriţi libertate financiară şi o foloseşti cu înţelepciune.
- În fiecare zi găseşti noi şi noi moduri creative de a-ţi spori veniturile.
- Deciziile pe care le iei se bazează pe rezumate informate ale minţii tale geniale, ducându-te la investiţii mai sigure.
- Te simţi încrezător şi confortabil, având sume mari de bani şi active.
- Îţi foloseşti banii ca să-i ajuţi pe alţii şi să-i înveţi să accepte cu recunoştinţă bogăţia financiară.

Pentru a renunţa la fumat

- Ori de câte ori fumezi, ţi se face greaţă şi îţi este afectată respiraţia.
- Gustul ţi se pare complet neplăcut şi îi deranjezi pe alţii când fumezi.

- Sănătatea îţi va fi afectată dacă vei continua să fumezi şi ştii că te simţi mult mai bine când nu fumezi şi că astfel poţi economisi bani.
- Acum îţi pierzi pofta pentru ţigări şi uiţi din ce în ce mai des să aprinzi o ţigară.
- Sănătatea ta se îmbunătăţeşte în fiecare zi, fiindcă nu mai ai nici nevoia, nici dorinţa de a fuma.

Pentru a dobândi un corp zvelt, sănătos

- Cu fiecare zi, corpul tău se subţiază tot mai mult şi sănătatea ta se îmbunătăţeşte foarte mult.
- Pofta ta de gustări nesănătoase e absolut inexistentă, fiindcă acum doreşti doar alimente sănătoase la masă.
- Sportul şi meditaţia fac acum parte din fiecare zi a ta, ajutându-te să atingi greutatea perfectă.
- Îţi place să fii zvelt şi în formă şi înţelegi toate beneficiile, interioare şi exterioare, ale unei siluete zvelte, sănătoase.
- Pentru tine e uşor să slăbeşti, fiindcă ştii exact ce să mănânci şi cum să mănânci.
- Ştii toate secretele menţinerii greutăţii ideale, folosind dieta, sportul şi controlul minţii.
- Corpul tău devine mai atractiv şi mintea ţi se limpezeşte pe zi ce trece.
- Prietenii tăi sunt uimiţi de cât de bine arăţi şi vor să afle secretul siluetei tale fantastice.
- Acum îţi atingi greutatea-ţintă de ___ kilograme.

Notă: Te poţi distra făcând alte înregistrări subliminale alfa. Pentru rezultate cât mai eficiente, cel mai bine e să asculţi înregistrările în fiecare seară când mergi la culcare. Foloseşte căştile în fiecare seară, înainte de culcare. Alternativ, le poţi asculta oricând în timp ce meditezi sau te relaxezi.

MEDITAȚIA E MEDICAMENTUL MINȚII

Buddha a spus: „Noi suntem formaţi şi modelaţi de gândurile noastre. Cei a căror minte e modelată de gânduri altruiste transmit bucurie prin vorbele şi faptele lor. Bucuria îi urmează asemenea unei umbre care nu-i părăseşte nicicând”. Tot el a zis: „Meditaţia aduce înţelepciune; lipsa meditaţiei ne lasă ignoranţi. Ia bine aminte la ce te duce înainte şi la ce te ţine pe loc şi alege calea care conduce la înţelepciune”.

Meditaţia e leac pentru minte. Există multe forme de meditaţie, însă toate implică încetinirea gândurilor şi formarea unei impresii mai clare despre realitatea sau adevărul nostru. Cuvântul sanscrit pentru meditaţie este *samatha*, care înseamnă „sălăşluire tihnită”. Cu ritmul de viaţă solicitant din lumea de azi, trebuie să ştim cum să încetinim şi să meditām pentru a ne echilibra mintea şi corpul. Meditaţia ne învaţă să ne observăm emoţiile în loc să devenim prizonierii lor. „N-am timp să meditez” e scuza clasică, însă, în realitate, nu e adevărată, pentru că meditaţia asigură de fapt claritatea şi concentrarea care te ajută să-ţi gestionezi timpul mai eficient.

Există munţi de studii medicale care confirmă beneficiile meditaţiei pentru sănătate. Până în prezent, s-au publicat peste o mie de rapoarte de cercetare care dovedesc faptul că meditaţia sprijină metabolismul, tensiunea arterială, activarea cerebrală şi imunitatea şi că reduce confuzia şi stresul. Meditaţia nu are natură religioasă şi oricine, de orice credinţă, chiar şi un ateu, poate beneficia nestingherit de pe urma acestei practici. Deşi popularizată în vremurile noastre de învăţăturile budiste ajunse în Occident, practica meditaţiei precedă budismul cu cel puţin 1.500 de ani şi Vedele cu 500 de ani, avându-şi originea în antica civilizaţie de pe Valea Indului (Harappan), unde oamenii o întrebuinţau în cultura lor pentru a dobândi o pace mai adâncă a minţii. Meditaţia nu înseamnă să ne gândim la vreun zeu anume, să incantăm mantre ori să practicăm un „exerciţiu” de concentrare. Meditaţia comportă simplul fapt de a fi conştient în mod pasiv şi de a asista într-un mod întru câtva detaşat la propriile gânduri, emoţii şi sentimente. Este de asemenea o reamintire simplă că suntem

aici acum, trăind în momentul prezent, care este, în sine, nepermanent şi schimbător. Petrecem foarte mult timp regretând trecutul sau făcându-ne griji pentru viitor, însă meditaţia ne permite să trăim momentul prezent, să ne bucurăm de el şi să mulţumim pentru el.



Fig. 8.3. *Meditația aduce claritatea lăuntrică și concentrarea care te ajută să-ți gestionezi timpul mai eficient*

Meditația simplă și eficientă a conștientizării respirației

Aşază-te confortabil pe un scaun sau pe podea, cu o pernă sau o pătură sub baza coloanei, ori în lotus, o postură clasică de meditaţie în yoga. Este crucial să ţii coloana dreaptă şi corpul să stea comod.

1. Cu blândeţe, priveşte lung la un singur punct din faţă, pe podea sau pe perete, cu pleoapele complet relaxate.
2. Începe să-ţi conştientizezi inspiraţia şi expiraţia. Concentrează-te pe observarea respiraţiei, care este lentă şi plină. Lasă expiraţia

să se relaxeze şi lasă-ţi suflarea să se ducă de tot; nu încerca să te agăţi de respiraţie sau să o forţezi.

3. Când simţi că te cuprind gânduri şi sentimente, reîntoarce-te mereu la perceperea şi observarea respiraţiei, expirând gânduri şi sentimente cu fiecare respiraţie.
4. În timp ce gândurile vin şi pleacă (cum negreşit se va întâmpla), nu te ataşa de ele; întoarce-te pur şi simplu la conştientizarea respiraţiei. Gândurile nu vor înceta, dar prin practică se vor rări spectaculos.



Fig. 8.4. *Atragerea energiei vindecătoare din cosmos*



Fig. 8.5. *Dirijarea energiei vindecătoare spre organele vitale*

Obiectivul aici e să iei o pauză de la propriile gânduri şi sentimente, nu să le negi. Pur şi simplu îţi iei o „minivacanţă" de vreo 5-15 minute de la propria minte, în timp ce eşti martor la propria respiraţie.

E foarte recomandat să practici meditaţia zilnic. Încearcă să găseşti un instructor de meditaţie calificat şi experimentat, urmaşul unui şir de învăţători respectaţi. Instructorul te va putea ajuta să progresezi mult mai mult în înţelegerea minţii, reprezentând totodată şi un sprijin solid în evoluţia ta.

ENERGIA VINDECĂTOARE A CHI NEI TSANG (MASAJUL CELUI DE-AL DOILEA CREIER)

Chi Nei Tsang (CNT) este o formă taoistă antică de masaj abdominal detoxifiant şi energizant care, odinioară, înainte de Revoluţia Culturală, reprezenta o practică curentă în toate mănăstirile taoiste din China. Îmbină tehnicile de masaj şi meditaţie chinezeşti şi thailandeze, ceea ce îl deosebeşte cu adevărat de orice altă modalitate de vindecare. Chinezii antici credeau că mintea e concentrată în abdomen şi în organele interne, nu în creierul propriu-zis. Ştiinţa modernă confirmă acest fapt când spune că intestinele sunt al „doilea creier". Chi Nei Tsang acţionează direct asupra organelor şi viscerelor. Pe lângă faptul că detoxifică corpul, are şi un efect profund asupra vindecării emoţiilor. Taoiştii spun că emoţiile noastre se stochează în organe şi că fiecare organ are un spirit propriu. Ideea ar putea fi asociată cu memoria celulară, care se stochează de-a lungul timpului în perioadele de stres şi atunci când au loc evenimente traumatice. Şedinţele de tratament se fac cu regularitate pe o perioadă de câteva săptămâni sau mai mult şi au efecte profunde şi în afecţiunile fizice, şi în îndepărtarea blocajelor emoţionale. În prezent, multe persoane din toată lumea suferă de boli fizice, dar suferim şi de o înmulţire a cazurilor de afecţiuni mintale şi emoţionale, motiv pentru care acest tratament e foarte important. Vorbind din experienţă personală, Chi Nei Tsang are beneficii profunde pentru corpul energetic, emoţional şi fizic.

Chi Nei Tsang înseamnă literalmente „arta mişcării sau transformării energiei organelor interne". Utilizează o abordare profundă, dar blândă şi treptată, presiunea aplicându-se în funcţie de cât poate clientul să suporte fără să-i fie incomod. E ceva normal ca în timpul unei şedinţe să aibă loc descărcări emoţionale, lucru foarte benefic. Chi Nei Tsang completează aproape orice modalitate de tratament, dat fiind că nu seamănă cu nicio altă tehnică. O cheie în practica masajului Chi Nei Tsang o reprezintă nivelul de qi şi intenţia practicianului, care lucrează cu fluxul natural de energie din corpul clientului. Practicianul nu încearcă să răzbată prin zonele care opun rezistenţă, ci mai degrabă permite rezistenţei să se dizolve pe măsură ce emoţiile sunt transformate. Intenţia

acestei arte de vindecare este aceea de a permite curgerea liberă a energiei în meridianele din organe, nu de a încerca să remedieze ori să repare corpul clientului lucrând contra lui sau forţându-l, ceea ce ar însemna că ceva e în neregulă cu corpul.



Fig. 8.6. *Deschiderea intestinelor subțire și gros*

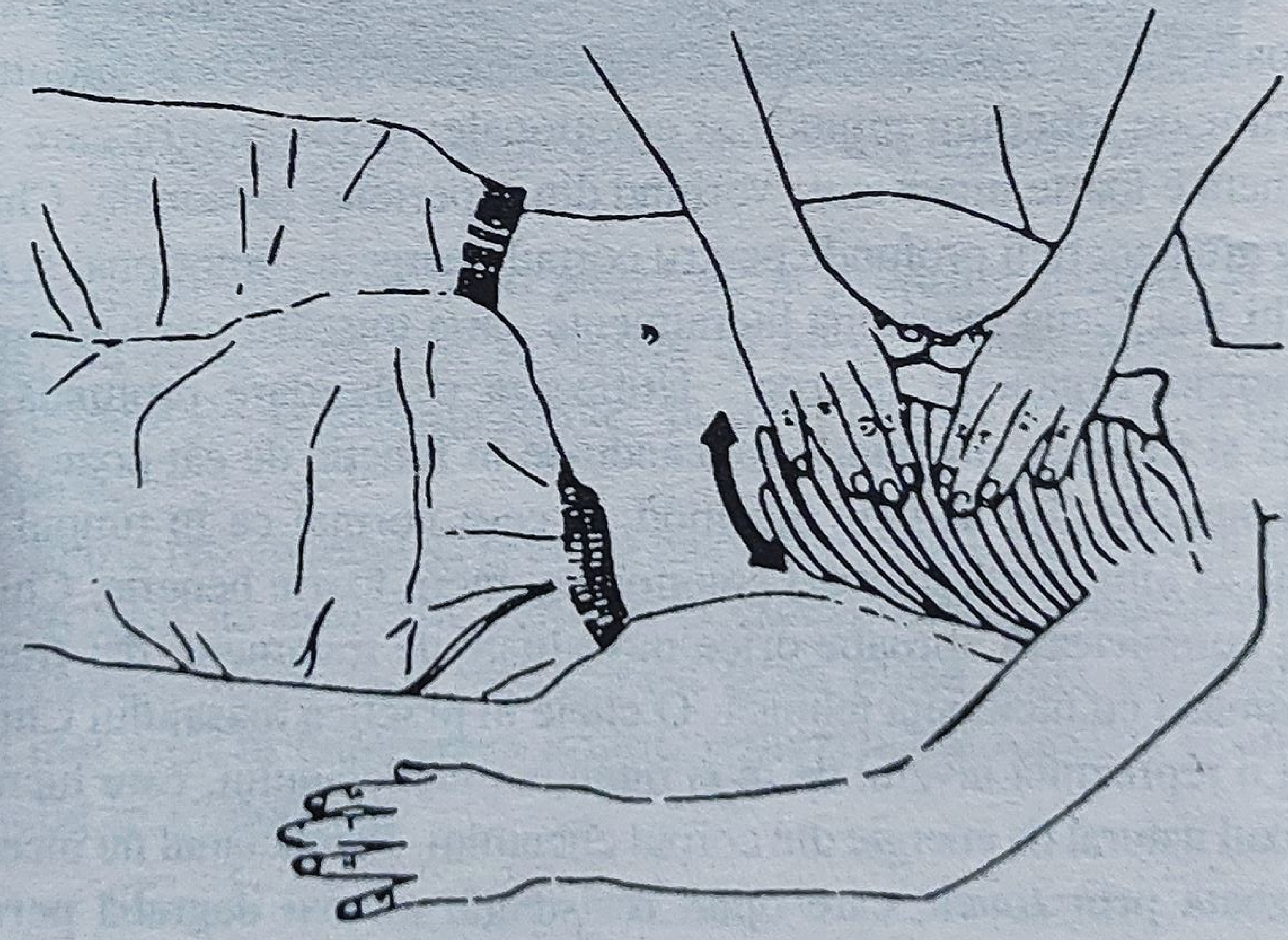


Fig. 8.7. *Deschiderea plămânilor*

În această artă, intenţia noastră e să detectăm senzaţiile inconfortabile şi blocajele, fapt ce permite dizolvarea acestor blocaje, eliberând sângele şi qi-ul stagnant care au fost împotmolite în ele, astfel încât fluxul natural al energiei să poată reveni, iar emoţiile să poată fi simţite şi transformate.

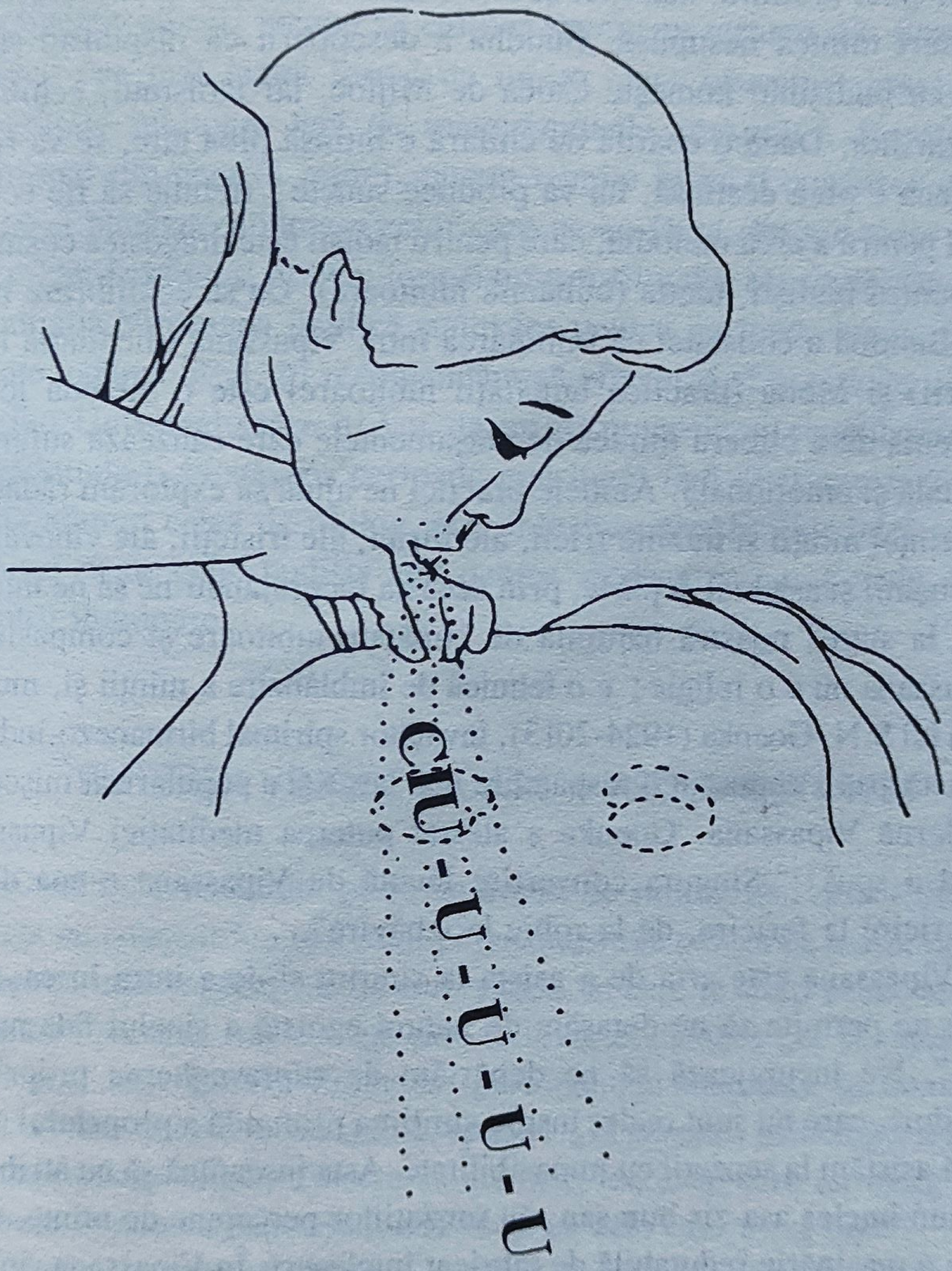


Fig. 8.8. *Activarea rinichilor cu sunetul rinichilor – ciu-u-u-u*

MEDITAŢIA METTA ŞI VIPASSANA

„Mintea e neastâmpărată ca o maimuţă", spunea Buddha. Trebuie dresată, altminteri te va controla, pricinuind suferinţă. După mulţi ani de post la limita inaniţiei şi alte tehnici extreme, în încercarea de a cuceri mintea nesupusă, Buddha a descoperit că răspunsul stă în ceea ce budismul numeşte Calea de Mijloc, iar taoismul, echilibrul contrariilor. Dacă o coardă de chitară e întinsă prea tare, se va rupe, iar dacă e prea destinsă, nu va produce sunete ; trebuie să fie echilibrată pentru a crea melodia, care pentru taoişti este dragostea cosmică, iar pentru budişti, metta (bunătate iubitoare). Ca să echilibreze mintea, Buddha a constatat că îmbinarea între Vipassana (meditaţia înţelegerii) şi Metta (practica bunătăţii iubitoare) este o metodă foarte eficientă de a elibera mintea de ataşamentele care cauzează suferinţa mentală şi emoţională. Ambele practici ne ajută să explorăm rădăcina suferinţei minţii şi iluziile fricii, ale furiei, ale tristeţii, ale vinovăţiei, ale ruşinii şi aşa mai departe, prin aceasta încurajându-ne să ne întoarcem la starea noastră naturală de bunătate iubitoare şi compasiune. Vipassana nu e o religie ; e o tehnică de îmblânzire a minţii şi, mulţumită lui S.N. Goenka (1924-2013), învăţător spiritual birmanezo-indian, această artă a cunoscut o răspândire mai largă şi a popularizat mişcarea modernă Vipassana. Goenka a atestat puterea meditaţiei Vipassana când a spus : „Singura convertire făcută de Vipassana e cea de la nefericire la fericire, de la robie la izbăvire".

Vipassana este arta de a asista la simţire şi de a intra în ea, fapt care ne permite să ne detaşăm de natura egoistă a sinelui fals numit „eu". Ne încurajează să ne depărtăm de supravegherea propriilor gânduri, care nu sunt reale, înspre simţirea profundă a propriului corp şi să asistăm la senzaţii cu impasibilitate. Asta înseamnă să nu atribuim niciun înţeles aşa-zis bun sau rău senzaţiilor percepute de minte, care este o maşinărie redutabilă de fabricat înţelesuri. În Vipassana, intenţia noastră este mai degrabă aceea de a experimenta pe deplin toate senzaţiile la un nivel corporal profund, lăsând arta de a fi martorul corpului şi de a-l simţi să elibereze memoria din corp.

În multe forme de meditaţie, suntem martorii gândurilor sau ne imaginăm peisaje frumoase, însă în Vipassana nu facem decât să asistăm la şi să simţim aspecte ca respiraţia sau să fim martorii senzaţiilor fizice brute şi ai senzaţiilor energetice subtile care ne alcătuiesc corpul de qi cosmic. Odată ce am început să fim martorii corpului şi să-l simţim, adevăratul nostru sine spiritual, care este inteligenţa inimii, începe să cultive *metta*, un termen din limba pali pentru cea mai înaltă formă de iubire, care înseamnă literalmente „bunătate iubitoare faţă de toate făpturile sensibile". Inspirând şi expirând din centrul inimii, putem trimite în mod conştient dorinţe bune şi bunătate iubitoare celor care ne-au făcut rău sau celor dragi, de pildă, familiei şi prietenilor ori tuturor fiinţelor sensibile. Deoarece meditaţia Vipassana implică statul jos pentru perioade lungi, fapt ce poate vătăma qi-ul, îţi recomandăm să efectuezi şi practicile qi gong şi Tao Universal, care îţi vor da un qi puternic şi rinichi sănătoşi, îngăduindu-ţi să stai jos perioade mai lungi fără să-ţi epuizezi qi-ul. Asta numim calea de mijloc între folosirea beneficiilor înţelepciunii taoiste şi ale celei budiste atât pentru vindecarea emoţională, cât şi pentru iluminare.

PUTEREA VINDECĂTOARE A RECUNOŞTINŢEI

Când ne concentrăm pe ce nu avem, ne simţim mai săraci. Invers, cu cât ne concentrăm mai mult pe recunoştinţa pentru ce *avem*, cu atât devenim mai împăcaţi. E un cerc vicios, în care te simţi prins, asemenea unui hamster într-o roată care se învârte, de unde pur şi simplu nu mai poţi ieşi. Robert Emmons, personalitate marcantă în domeniul cercetărilor despre recunoştinţă, spune : „În general, psihologia a ignorat emoţiile pozitive. Tindem să studiem lucrurile care nu merg cum trebuie în mintea oamenilor, dar nu şi pe cele care merg bine".

Vestea bună e că există o modalitate demonstrată ştiinţific de a ieşi din ciclul inutil al hrănirii emoţiilor negative : se numeşte recunoştinţă şi în ziua de astăzi mulţi dintre noi am uitat puterea acestei virtuţi de a ne catapulta spre noi capacităţi şi în starea de conectare

spirituală. De-a lungul multor secole, toţi marii filosofi şi învăţători spirituali au comentat virtuţile recunoştinţei, afirmând că, atunci când o adoptăm în viaţa de toate zilele, prin toate faptele noastre, ea deschide ochii închişi. În formularea lui Tony Robbins, speaker motivaţional, „Scopul vieţii mele e să-l slujesc cu smerenie pe Domnul, ca exemplu iubitor, jucăuş, puternic şi înflăcărat al bucuriei nemărginite pe care putem să o simţim în clipa în care ne veselim de darurile lui Dumnezeu şi iubim şi slujim sincer toate creaţiile lui".

Lucrurile asupra cărora îţi concentrezi atenţia vor creşte. Să fie oare o coincidenţă că persoanele care se descriu adesea ca recunoscătoare pentru orice le scoate viaţa în cale par să sufere mai puţin de stres şi să se bucure de o sănătate mai bună ? Nu cumva asta se întâmplă deoarece, atunci când începem să ne concentrăm atenţia asupra numeroaselor lucruri pentru care trebuie să fim recunoscători, oricât de mărunte ar fi, devenim mai puţin materialişti şi, prin urmare, ne simţim mai puţin presaţi de definiţia dată de societate lucrurilor care aduc fericirea ? Să fie o coincidenţă că persoanele foarte evoluate pe plan spiritual se arată extraordinar de recunoscătoare, oricât de cumplit ar fi suferit, şi că asta se întâmplă pentru că actul practicării recunoştinţei le-a condus la sentimentul de recunoştinţă autentic ?

Alegerea îţi aparţine ; poţi să te concentrezi fie pe cât de frumoasă e ploaia, fie pe motivul pentru care nu străluceşte soarele. Poţi să te concentrezi pe faptul că oamenii se omoară unii pe alţii din motive religioase şi financiare sau poţi să te concentrezi pe privilegiul că ai mijloace de transport rapide, comunicaţii futuriste şi o educaţie bună ; te poţi concentra chiar şi pe informaţiile din această carte. Nu contează cât de prostesc sună – lucrurile asupra cărora te concentrezi cresc. Dacă îţi concentrezi atenţia asupra tuturor lucrurilor rele care se întâmplă în lume, te vei simţi sufocat de ele ; dacă, în schimb, te concentrezi pe realizările atâtor oameni uimitori care-i ajută pe alţii la nevoie, vei fi sincer încântat. În ziua de azi, suntem în general bombardaţi mai mult cu „veşti rele" decât cu „veşti reale". Titluri înfiorătoare fac vânzare fiindcă-i prind pe oameni în plasă ; nimeni nu contestă asta. Dar de ce cumpărăm „veşti rele" ? În timp ce guvernele şi aşa-zişii terorişti omoară oameni nevinovaţi, persoanele dedicate

proiectelor umanitare îi hrănesc pe cei flămânzi şi îi îngrijesc pe cei incurabili ; dar cât de des auzim aceste lucruri ? Se pare că ai şanse mai mari să obţii un spaţiu de emisie în ştirile mondiale dacă eşti criminal decât dacă salvezi vieţi.

Buddha a spus : „Să ne ridicăm şi să fim recunoscători, căci, dacă n-am învăţat multe azi, măcar am învăţat un pic, iar dacă n-am învăţat un pic, măcar nu ne-am îmbolnăvit, iar dacă ne-am îmbolnăvit, măcar n-am murit ; deci să fim cu toţii recunoscători". Dacă eşti viu şi citeşti această carte, exprimă-ţi recunoştinţa. Simplul fapt că ai timpul şi capacitatea să citeşti (ori să asculţi) cartea este în sine ceva pentru care să fii recunoscător. Pe când unii n-au ce să mănânce diseară şi alţii n-au unde să doarmă, tu ai un acoperiş deasupra capului, mâncare pe masă şi citeşti această carte. Dar hârtia pe care e tipărită cartea sau computerul în care e salvată ? Câţi inşi au fost implicaţi în obţinerea acestui format ? Ce-am face fără ei ? În fiecare zi când mergi pe stradă, mulţumeşte pentru preţioşii noştri măturători de străzi. De fiecare dată când foloseşti o toaletă publică, mulţumeşte pentru cei care curăţă toaletele. De fiecare dată când te aşezi la masă, mulţumeşte pentru mâinile care au muncit să cultive alimentele respective şi să le aducă la tine şi mulţumeşte că ai bani să le cumperi. Denis Waitley, speaker motivaţional american şi autorul cărţii *The Psychology of Winning* (*Psihologia câştigătorului*), spune asta foarte succint : „Mi-era inima neagră fiindcă n-aveam pantofi, până când am întâlnit pe stradă un om care n-avea picioare".

Indiferent cât de mărunte, enumeră-ţi gândurile de recunoştinţă şi caută mai întâi lucrurile simple. Încearcă acest experiment uşor : timp de o săptămână, ţine la tine un jurnal al recunoştinţei, unde să scrii orice loc în care mergi şi să faci o listă cu toate lucrurile, mari şi mici, din toată săptămâna, pentru care ai de ce să fii recunoscător. Nu contează câte aşa-zise lucruri rele se întâmplă în viaţa ta pentru moment, concentrează-te mai degrabă asupra a ceea ce ai decât asupra a ceea ce nu ai. Revizuieşte cu regularitate lista de câteva ori pe zi. Recunoştinţa ne apropie mai mult de Creator, deoarece ne garantează că ne concentrăm mai mult asupra a ceea ce ne-am propus să facem venind aici, adică să ne întoarcem la starea naturală de dragoste şi fericire.

RĂMÂI CONECTAT LA SURSĂ

Câţi dintre noi îşi fac puţin timp în fiecare zi să se conecteze cu natura ? Deşi sună „hipiot", îmbrăţişează un copac. Sau, probabil mai la modă în zilele noastre, tunde-ţi bonsaiul. Frica de singurătate e una dintre marile iluzii ale omenirii şi unul dintre principalele motive pentru care atât de mulţi oameni sunt nefericiţi. Mulţi dintre noi stau sau intră în relaţii nefericite doar fiindcă le e prea frică să fie singuri. În ziua de azi, multe relaţii se sfârşesc pentru că indivizii le privesc la nivel material, prin prisma lucrurilor pe care le pot obţine de la celălalt, în loc să-l vadă pe acesta ca pe un partener şi un înlesnitor al creşterii spirituale. Experienţe din tinereţe, ca despărţirea părinţilor, alcoolismul, drogurile, moartea rudelor apropiate, îngrijitori indisponibili emoţional şi abandonarea, ne acutizează frica înnăscută de singurătate. Iluzia singurătăţii şi frica de aceasta constituie o forţă motoare în lumea de azi, fapt vădit de numărul crescând de sinucideri şi de relaţii sau familii destrămate. De multe ori, frica de ceva anume este cea care ne aduce mai aproape de acel ceva. Comunicarea este cheia tuturor relaţiilor – comuniunea cu adevăratul sine divin propriu şi cu sinele celeilalte persoane.

Trebuie să realizăm pe deplin că nu suntem niciodată singuri şi că relaţiile şi comunicarea noastră unul cu altul şi cu elementele naturii sunt vitale. Maica Tereza spunea : „Cea mai mare problemă cu care se confruntă lumea de astăzi nu sunt oamenii care mor pe străzile din Calcutta, nici inflaţia, ci sărăcia spirituală... sentimentul de vid asociat cu faptul că ne simţim separaţi de Dumnezeu şi de toţi fraţii şi surorile noastre de pe Pământ". Cei credincioşi se conectează cu Dumnezeu. Dacă nu-ţi place cuvântul *Dumnezeu*, îl poţi înlocui cu *Sursă*, *Dragoste Universală*, *Mama-Tata natură*, *forţa iubirii universale*, *Tot Ce Este*, *Eu sunt Cel Ce Sunt*, *Creator Primordial* sau cu o mulţime de alte supranume. S-ar mai putea spune că G.O.D. se referă la cele trei forţe combinate ale universului : Generare-Organizare-Distrugere. Oricare ar fi credinţa (sau necredinţa) ta, important e ca toţi să ne simţim conectaţi, pentru că în realitate toate *sunt* una. Sanctitatea Sa Dalai Lama spune : „În secolele trecute, au existat

mulţi maeştri învăţaţi care au descoperit felurite căi ce conduc la atingerea Adevărului. Unul dintre ei este Buddha, iar studiul budismului m-a făcut să-mi formez opinia că, în ciuda deosebirilor în numele şi formele utilizate de diversele religii, adevărul ultim spre care năzuiesc toate e acelaşi".

Budiştii se conectează refugiindu-se în cele Trei Giuvaiere : Buddha, călăuza care a dat învăţăturile şi descendenţa învăţătorilor la început ; Dharma, învăţăturile sau ghidul care îl ocrotesc pe practicantul pe cale ; şi sangha, toţi ceilalţi indivizi care urmează, la fel, calea iubirii şi compasiunii, aşa cum a predat-o Buddha. Interesant, cuvântul sanscrit *sangha* înseamnă „inseparabil".

Lipsa rugăciunii meditative şi a compasiunii umane pentru toate făpturile sensibile este unul dintre motivele centrale aflate în spatele unei mari părţi din suferinţa omenească de azi. În filosofia yoghină Vedanta, această formă de iubire şi relaţie cu Dumnezeu se numeşte Bhakti yoga, yoga devoţiunii, una dintre cele patru căi yoghine principale, celelalte trei fiind Karma yoga (slujire altruistă), Raja yoga (controlul corpului şi al minţii, ca Ashtanga) şi Jnana yoga (dezvoltare intelectuală). Mulţi învăţători spirituali consideră Bhakti yoga drept una dintre cele mai puternice şi mai divine forme de yoga, deoarece promovează smerenia şi unitatea, care duc la ceea ce budiştii numesc *Sunyata*, sau vid, şi în ultimă instanţă la nirvana.

E adevărat că majoritatea sfinţilor şi a înţelepţilor mari au spus acelaşi lucru în moduri şi limbi diferite. Am auzit maxima : „Există un singur Dumnezeu căruia toţi îi dăm diferite nume". Dat fiind că traducerile se schimbă de-a lungul timpului, adesea adevăratul înţeles al învăţăturilor e răstălmăcit. Cu toate acestea, mulţi dintre cei mai mari învăţători ai lumii ne învaţă aceleaşi lucruri. Când eram la şcoală, profesorul din clasa a V-a ne-a cerut prompt tuturor să facem o listă cu toţi cei care nu ne plăceau, să scriem cât mai mulţi. După ce am dat listele profesorului, s-a văzut repede că elevii cu cele mai lungi liste erau ei înşişi cei mai displăcuţi. Persoanele care sunt mai înţelegătoare şi mai respectuoase faţă de alte religii decât a lor sau faţă de alte rase şi etnii decât ale lor sunt cele mai simpatizate. E trist că astăzi religiile se bat pentru nişte lucruri care sunt, de fapt, identice. Diferitele religii au datini şi cuvinte diferite, însă cu toţii facem parte

din aceeaşi familie, doar că fiecare ascultă tipuri diferite de acorduri spirituale. Cuvântul *religie* vine din latină, însemnând „a relega, a lega din nou". Cuvântul *yoga* înseamnă „a se uni sau a avea unire cu Sursa". Cum a zis Gandhi, „capacitatea noastră de a ajunge la unitate în diversitate va constitui frumuseţea şi testul civilizaţiei noastre".

În ianuarie 1987, revista britanică *Nature* a publicat o poveste care a şocat comunitatea ştiinţifică şi a pus sub semnul întrebării multe teorii ale evoluţiei omului. După ce au studiat genele mitocondriale din ADN-ul unui eşantion mare de indivizi din diverse rase, religii şi părţi ale lumii, oamenii de ştiinţă au realizat că toţi oamenii care trăiesc azi şi-au moştenit ADN-ul de la o singură femeie care a trăit cu aproximativ 200.000 de ani în urmă în Africa. I se spune „Eva Mitocondrială" şi e considerată mama noastră, a tuturor. Asta nu înseamnă că ea a fost singura femeie care a trăit în vremea respectivă şi nici că a fost prima femeie de pe planetă; înseamnă de fapt că genele ei au fost singurele care au supravieţuit pe toate liniile de descendenţă. Când o familie are doar băieţi, ADN-ul mitocondrial al femeii se stinge, aşadar această Eva a fost singura al cărei ADN s-a perpetuat. O întâmplare similară s-a petrecut pe o insulă izolată din Tahiti, numită Insula Pitcairn, colonizată în 1790 de 13 femei tahitiene şi şase marinari britanici răzvrătiţi de pe Nava Majestăţii Sale Bounty. Ştim că jumătate din numele de familie iniţiale au dispărut în numai şapte generaţii şi că, dacă insula ar fi rămas izolată alte câteva generaţii, n-ar mai fi rămas decât un singur nume de familie. Oricum am lua-o, în câteva rânduri, populaţia planetei a scăzut la numere foarte mici de indivizi, din cauza marilor inundaţii, a erelor glaciare sau, posibil, a inversării polilor planetei. Oricare ar fi explicaţia ştiinţifică, există şanse mari ca toţi să fim înrudiţi cumva pe linie descendentă. Dacă am surprinde doar o frântură din semnificaţia acestui fapt, poate ne-am strădui mai mult să ne înţelegem cu ceilalţi, în virtutea faptului că suntem cu toţii fraţi şi surori.

Studiile au arătat că cei care au interacţiuni sociale cu prieteni buni şi grijulii se bucură de o sănătate mai bună şi de o incidenţă mai mică a bolilor cardiace. Într-un studiu suedez din 2004, publicat în *European Heart Journal*, 750 de bărbaţi din diverse medii au fost analizaţi pe o perioadă de 15 ani pentru a vedea dacă există o corelaţie

între interacţiunea socială şi bolile de inimă. Studiul a arătat că cei care au dovedit prietenii emoţionale, profunde cu prietenii lor pe parcursul acestei perioade au înregistrat în medie o probabilitate cu 58% mai mică de instalare a unei boli cardiace[1].

BENEFICIILE RUGĂCIUNII ASUPRA SĂNĂTĂŢII ŞI SPIRITUALITĂŢII

Meister Eckhart, teolog, filosof şi mistic german din secolul al XIV-lea, a afirmat : „De-ar fi «mulţumesc» singura rugăciune pe care o zici în viaţă, tot ar fi de ajuns”. Prin actul rugăciunii stabilim o modalitate specială de comunicare. Câteodată nu ai un fiziolog să te asculte, dar poţi folosi ceea ce ai întotdeauna la îndemână : puterea rugăciunii. Aceasta poate fi asemănată cu debarasarea de bagajul emoţional excesiv şi cu stabilirea unui raport cu o forţă spirituală care este 100% înăuntrul tău şi nu te judecă. Ca să te rogi nu-ţi trebuie o biserică ; Iisus nu se ruga în biserici. Universul (unitatea/vidul) îţi ascultă preocupările oriunde ai fi, oricine ai fi, orice ai fi făcut. Un studiu MANTRA II (Monitoring and Actualization of Noetic Trainings) realizat la Duke University a constatat că probabilităţile de a suferi efectele secundare ale medicaţiei pentru inimă au fost cu 50 până la 100% mai mici la pacienţii pentru care s-a rugat cineva. Prenumele pacienţilor care au acceptat să participe la studiu au fost trimise prin e-mail unor grupuri budiste din Nepal, hinduse din India, unor grupuri iudaice din Ierusalim, unor călugăriţe catolice, la Unity Village şi la un grup de rugăciune protestant din Carolina de Nord[2].

1. A. Rosengren, L. Wilhelmsen, K. Orth-Gomér, „Coronary disease in relation to social support and social class in Swedish men : A 15-year follow-up in the study of men born in 1933”, în *European Heart Journal*, volumul 25, nr. 1, 2004, pp. 56-63.
2. M.W. Krukoff, S.W. Crater, D. Gallup *et al.*, „Music, imagery, touch, and prayer as adjuncts to interventional cardiac care : The monitoring

Satchel Paige, jucător legendar de baseball, a spus: „Nu te ruga când plouă dacă nu te rogi şi când străluceşte soarele". Cei mai mulţi dintre noi recurg la rugăciune doar în perioadele de criză sau în clipele de pericol neaşteptat, însă mulţi dintre marii înţelepţi şi sfinţi au subliniat importanţa rugăciunii personale făcute cu regularitate şi puterea ei în evoluţia spirituală şi de a ne ajuta să rămânem pe calea noastră. Pentru persoanele credincioase, a te ruga înseamnă contopirea cu Dumnezeu sau rugăciunea către un profet, un mesager sau o figură ca Iisus. Budiştii se roagă la Buddha sau la cei iluminaţi. Pentru un budist, Dumnezeu e descris mai degrabă ca vid (care nu e acelaşi lucru cu nimicul). Budiştii sunt de părere că „în unire sau unitate stă vidul". Trebuie să te goleşti complet de ignoranţă, dorinţă şi ataşament pentru a atinge nirvana, care se află dincolo de conceptele minţii obişnuite. Rugăciunea budistă nu se îndreaptă spre vreo zeitate particulară şi e lipsită de orice centrare pe sine sau nevoie; este doar despre iubire şi compasiune pentru toate fiinţele, dorind ca într-o zi toate făpturile sensibile să-şi sfârşească suferinţa. Intenţia ei e să deschidă inimile şi să facă bine tuturor. Rugăciunea budistă nu are nimic de-a face cu implorarea unei zeităţi pentru câştiguri personale, lumeşti sau cereşti. Pentru cei cu o concepţie nereligioasă sau atee, rugăciunea poate fi pur şi simplu o modalitate de a mulţumi pentru propriul corp, pentru viaţă, prieteni, familie şi aşa mai departe.

Mulţumeşte zilnic în rugăciune pentru ceea ce ai şi vei primi. Începe să vezi forţa universală pe care unii o numesc Dumnezeu în tot şi în toate, inclusiv în tine însuţi. Dat fiind că eul şi emoţiile ne pot păcăli să uităm aceste lucruri, trebuie să-ţi menţii corpul (vehiculul tău) şi mintea (şoferul) nepătate de poluarea emoţională şi să-ţi reaminteşti că toate fiinţele sensibile au o legătură interdependentă. Menţine-ţi viaţa cât mai simplă cu putinţă, dând celor nevoiaşi ataşamentele materiale (obiecte) pe care nu le mai foloseşti, de pildă, haine, mobilă, reviste, aparate electrocasnice etc. Foloseşte zilnic şi rugăciunea, şi meditaţia pentru a vindeca indispoziţiile fizice, mentale şi

and actualisation of Noetic trainings (MANTRA) II randomised study", în *Lancet*, volumul 366, nr. 9481, 2005, pp. 211-217.

sufleteşti. Swami Sivananda spune despre rugăciune: „Un dram de practică face cât un munte de teorie”.

Îmi amintesc o zicală din copilărie: „Practica nu te face perfect; practica perfectă te face perfect”. La fel, creând un program zilnic sau o formă de practică spirituală eficientă şi testată, te asiguri că te îndrepţi spre o mai mare pace a minţii. Indiferent de religie sau origine, practica zilnică a rugăciunii, a meditaţiei sau a îndatoririlor spirituale de un fel sau altul te ajută să-ţi reaminteşti tot mai des de conştientizarea naturii interdependente a tuturor lucrurilor şi de o energie omnipotentă, omniprezentă care se găseşte întotdeauna în tine şi în jurul tău. Chiar dacă nu eşti adeptul unei religii sau nu crezi în Dumnezeu, poţi să mulţumeşti pentru viaţă, familie, prieteni şi tot ce ai. Un proverb chinez atribuit lui Confucius spune: „Aud şi iert. Văd şi îmi amintesc. Fac şi înţeleg”. Ascultă-ţi înţelepciunea interioară, sinele superior sau, cum îi spun budiştii, „mintea de Buddha”. Exersând în fiecare zi să te vezi nici mai presus, nici mai prejos de alţii, devii egal din punct de vedere spiritual cu toate făpturile. Pe măsură ce devii o fiinţă din ce în ce mai conştientă, mai puţin ignorantă şi mai iluminată, poţi împărtăşi această înţelepciune cu alţii, pentru a-i ajuta să sufere mai puţin.

Ai toate răspunsurile în tine şi pretutindeni în jurul tău există semne care să te călăuzească pe calea spre fericire. Oamenii intră şi ies din viaţa ta cu un motiv, rămân un anotimp sau o viaţă, însă nu rămân niciodată pentru totdeauna. Foloseşte-ţi practica zilnică de meditaţie, rugăciune, bunătate iubitoare şi compasiune ca să ajungi la răspunsurile lăuntrice şi lasă-te îndrumat de persoanele care te pot ajuta pe cale. Eşti o fiinţă sensibilă care are o experienţă omenească. Suntem prinşi cu uşurinţă în dimensiunea fizică şi simţim că suntem fiinţe fizice care fac o călătorie spirituală ocazională. Reamintindu-ţi acest fapt simplu prin meditaţie şi rugăciune, nu te vei lăsa absorbit de dorinţele lumii materiale, astfel încât să-ţi poţi menţine evoluţia spirituală. Cunoştinţele se pot învăţa, însă înţelepciunea adevărată poate fi doar dobândită. Fiecare situaţie este o oportunitate de a creşte şi a învăţa; se numeşte şcoala vieţii şi eşti înscris toată viaţa la cursuri cu frecvenţă normală. În realitate nu există greşeli, doar lecţii, iar aceste lecţii se repetă până când sunt învăţate. Învaţă din greşelile tale în loc să le regreţi ori să le priveşti cu ciudă. De asemenea, învaţă din

greşelile altora, fiindcă probabil nu vei trăi destul ca să faci tu însuţi toate aceste greşeli. Poţi învăţa să-ţi transformi fricile care îţi umbresc capacitatea de a iubi folosind aceste tehnici de vindecare emoţională şi încorporând practica spirituală zilnică în viaţa ta.

CEA MAI ÎNALTĂ FORMĂ DE YOGA: SPRIJINIREA CELORLALŢI

Când suntem în criză şi împotmoliţi în propria suferinţă, unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face e să ieşim în lume şi să ajutăm pe altcineva într-o situaţie şi mai grea decât a noastră. Poate părea straniu, însă în ziua de azi e mai puţin probabil ca un individ să ajute pe altcineva când propria lui viaţă se năruie. Deşi Karma yoga, în adevăratul sens al cuvântului, înseamnă „îndeplinirea propriei datorii", în această lume grăbită, cei mai mulţi dintre noi au uitat importanţa poveţei biblice: „În dar aţi luat, în dar să daţi" (*Matei* 10.8). Faptul că suntem atât de absorbiţi în noi înşine ne-a făcut să uităm unii de alţii, dar, la urma urmelor, doar colaborând am progresat până aici. O zicală atribuită filosofului chinez antic Lao Zi spune: „Să te iubească alţii profund îţi dă tărie, dar să iubeşti pe cineva profund îţi dă adevăratul curaj".

Încearcă, doar pentru o clipă, să uiţi ce vrei şi gândeşte-te la lucrurile de care ar putea avea nevoie cei din jur – prietenii, familia sau chiar vecinii. S-ar putea să-ţi dai seama că majoritatea persoanelor care te înconjoară au dorinţe şi visuri asemănătoare: să fie fericite, înţelese şi iubite. De asemenea, sprijinirea celorlalţi începe să vindece una dintre cele mai nediagnosticate boli ale vremii noastre, singurătatea care vine dintr-un sentiment de separare. Nenorocire comună nemărturisită în lumea modernă, poate fi vindecată simplu, ieşind din carapace şi ajutându-i pe alţii aflaţi în nevoie. Doar când devenim sincer interesaţi de alţii, simţindu-i pe ceilalţi şi nevoile lor şi simţind în ei înşişi şi în inimile lor, începem cu adevărat să ne ajutăm spiritual.

Potrivit tuturor tradiţiilor spirituale, moartea nu e sfârşitul, căci, atunci când trupul fizic dispare, sufletul-spiritul sau conştiinţa superioară

dăinuie. În timp ce creştinii spun că mergem în paradis, iar budiştii spun că ne reîncarnăm, taoiştii cred că înapoiem cele cinci elemente spre a fi reciclate. Putem şti de fapt ce se întâmplă? Conştiinţa constituie esenţa universului, acest lucru e cert, iar cultivarea virtuţilor cuprinse în ea e de cea mai mare însemnătate. Tot adevărat pare să fie ceea ce reprezintă cei Opt Vindecători Nemuritori în vindecarea corpului, care este un templu pentru suflet-spirit sau conştiinţa superioară. Acestea fiind spuse, oricât de mult ne cultivăm qi-ul, ne prelungim durata vieţii şi ne ferim de boli folosind artele taoiste ale Nemuririi, în cele din urmă corpul fizic se va sfârşi. Prin urmare, trebuie să înţelegem că Nemurirea nu este arta de a face corpul să trăiască pentru totdeauna, ci este mai degrabă dobândirea unei legături adânci cu propria natură superioară, care este conştiinţa luminii. Prin această legătură obţinem Nemurirea spirituală – eliberându-ne spiritul pentru a deveni una cu energia cosmosului după moartea corpului fizic. Trebuie să fim pregătiţi şi conştienţi că moartea poate surveni oricând şi că trebuie să fim recunoscători pentru fiecare clipă şi fiecare respiraţie, căci nu există clipe banale. Întoarcerea la sinele adevărat, la natura noastră spirituală este motivul pentru care ne-am născut: să ne amintim cine suntem cu adevărat – făpturi spirituale care au o experienţă omenească, nu fiinţe umane care au o experienţă spirituală. În stresul de zi cu zi al lumii fizice, putem să uităm cu uşurinţă acest lucru şi să cădem în capcana lumii materiale, controlaţi de senzaţiile plăcerii care nu dăinuie niciodată. Cei Opt Vindecători Nemuritori servesc drept platformă de longevitate şi calitate a vieţii, astfel încât să trăim suficient de mult cât să ne înţelegem adevărata natură şi să practicăm recunoştinţa şi fericirea zilnic, realizându-ne ca fiinţe ale iubirii. Căci, aşa cum spune Tao Te Qing, „Cei care mor fără a fi uitaţi dobândesc viaţa lungă”.

Postfață

„Ai răspunsul în centrul ființei tale; știi cine ești și știi ce vrei."

Lao Zi

„Stăpânirea altora înseamnă forță, stăpânirea de sine e putere adevărată."

Lao Zi

Sănătatea devine într-o măsură tot mai mare o responsabilitate personală. Nicicând n-a fost atât de important să ne informăm în legătură cu legile simple ale corpului, minții și sufletului și despre cum să ne menținem sănătoși și fără boli. Medicina modernă nu face multe pentru a ne educa în privința acestor aspecte importante ale medicinei preventive, ba chiar suprimă fățiș multe cure adevărate, naturale. Ține minte, sănătatea adevărată trebuie cultivată așa cum crește o floare. O floare sănătoasă are nevoie de lumina soarelui, de apă, de un sol fertil și de aer curat; la fel, și noi trebuie să ne ocupăm de mai multe aspecte pentru a rămâne sănătoși sau pentru a vindeca o boală. În timp, am constatat că cei Opt Vindecători Nemuritori servesc drept ghid de încredere în acest proces. Din nefericire, guvernele, împreună cu influența masivă a industriei farmaceutice încearcă acum să implementeze Codex Alimentarius, care introduce interdicția unor suplimente alimentare naturale și medicamente pe bază de plante, crescând concomitent producția de vaccinuri, medicamente sintetice, antibiotice și substanțe chimice în mâncarea noastră și în practicile agricole. Trebuie să înțelegi că din „industria bolii" se pot câștiga venituri mari și că informațiile din această carte sunt considerate o

ameninţare la adresa instituţiilor medicale moderne convenţionale şi a entităţilor care le guvernează.

Te încurajăm să îţi iei înapoi puterea şi, odată cu ea, sănătatea, trăind la maximum, fericit şi sănătos. Adu-ţi aminte ca pe drum să-i ajuţi şi pe alţii, mai puţin norocoşi în ce priveşte sănătatea şi starea lor de bine. Te provocăm să visezi şi să acţionezi pentru a influenţa alinierea ambelor forme de medicină, astfel încât, una lângă alta, să devină eficiente în alinarea suferinţei tuturor fiinţelor sensibile şi, concomitent, să ne înveţe cum să prevenim îmbolnăvirea şi să avem un stil de viaţă mai sănătos, pe plan fizic, emoţional şi spiritual. Oare nu asta ar trebui să facă medicina ? Ne-am bizuit pe oamenii de ştiinţă că ne vor aduce an de an cele mai avansate computere şi sisteme de comunicaţii, şi asta au făcut. Însă medicina modernă n-a reuşit să vindece sau măcar să reducă incidenţa bolilor letale, ca afecţiunile cardiace, cancerul, diabetul şi artrita, aşa cum promite de atât amar de vreme. Putem să trimitem oameni pe Lună, să construim staţii spaţiale internaţionale, să ne conectăm la internet şi să vorbim între noi în orice colţ al lumii, dar medicina alopată nu poate să găsească nicio cauză sau cură reală la cele mai importante boli cronice. Fie ca adevărul despre cauzele şi curele bolilor să iasă la iveală, să-şi întindă aripile şi să zboare în toate ungherele planetei albastre !

Ţine minte, dragostea, nu banii, este darul tău pentru lume. Banii pot cumpăra lucruri care ne ajută să supravieţuim, ba chiar îi pot cumpăra pe oameni pentru o vreme, însă nu pot cumpăra niciodată dragostea. Filosofia taoistă ne spune că dragostea şi traiul în armonie cu această dragoste în cadrul naturii şi al legilor ei sunt starea noastră firească. De fapt, există o singură boală, iar aceasta e dorul de casă, separarea de adevărata noastră patrie şi năzuinţa după ea – unirea cu Dumnezeu la care ajungem mişcându-ne cu Tao şi fiind iarăşi ca apa.

Anexă

Sistemul nutriţional bazat pe cei Opt Vindecători Nemuritori

Acest sistem de nutriţie nu este o dietă sau o modă ; este un sistem taoist echilibrat, pentru toată viaţa, bazat pe o dietă alcătuită predominant din alimente vegetale, integrale, prietenoasă cu mediul şi etică din punct de vedere spiritual. Ar trebui folosită împreună cu indicaţiile legate de combinarea alimentelor şi tipurile metabolice.

SAVUREAZĂ ACESTE ALIMENTE♦ ALIMENTE INTEGRALE, ORGANICE, DE ORIGINE VEGETALĂ, FĂRĂ GLUTEN, CARE FORMEAZĂ MEDII ALCALINE-NEUTRE, ETICE ECOLOGIC	EVITĂ SAU LIMITEAZĂ ACESTE ALIMENTE♦♦ ALIMENTE DE ORIGINE ANIMALĂ SAU RAFINATE/PROCESATE, GLUTINOASE, CARE FORMEAZĂ MEDIU ACID, RAJASICE ŞI TAMASICE, NEETICE ECOLOGIC
Alimentele marcate cu un romb (♦) în coloana „Savurează" au un conţinut ridicat de glucide sau lipide naturale şi trebuie consumate întotdeauna cu moderaţie – chiar şi de cei care le tolerează bine. Cei care suferă de afecţiuni care-i fac sensibili la glucide sau lipide ar trebui să le mănânce doar în cantităţi mici, cu precauţie.	E mai bine să eviţi alimentele marcate cu un romb dublu în coloana „De evitat" în timpul unei detoxificări. Pot fi mâncate totuşi cu moderaţie în alte momente, ca parte dintr-o dietă echilibrată. Alege întotdeauna variantele organice, nu opţiuni modificate genetic (OMG).
Legume proaspete (salate crude, legume gătite uşor/legume gătite la aburi), ierburi aromatice şi condimente, fructe proaspete (mere, fructe de pădure, cireşe etc.), ♦fructe uscate	Legume conservate, îngheţate, gătite la microunde, fructe conservate şi procesate, ♦♦usturoi

SAVUREAZĂ ACESTE ALIMENTE♦	EVITĂ SAU LIMITEAZĂ ACESTE ALIMENTE♦♦
Leguminoase (fasole, mazăre și linte – înmuiate și încolțite, pentru asimilare și digestie optime); produse din soia fermentată (tempeh, miso, natto, tofu fermentat), alge marine și legume marine	Cărnuri, ouă și fructe de mare crescute comercial, ♦♦cărnuri organice de la animale hrănite cu iarbă, ♦♦ouă de la găini crescute în aer liber, ♦♦fructe de mare sălbatice capturate, cărnuri-vegetale procesate/carne-falsă, ♦♦soia organică nefermentată (tofu, produse din soia etc.)
Nuci crude (migdale, nuci braziliene, nuci pecan, macadamia, castane, fistic), semințe (de dovleac, floarea-soarelui, cânepă, chia, perilla), sacha-inchi, in, susan/tahini, roșcove (activează/înmoaie/deshidratează toate nucile crude pentru a accesa nutrimentele și a ajuta digestia)	♦♦Cacao, ♦♦caju, ♦♦arahide (evită toate tipurile de unt din nuci care conțin zahăr și ulei sau nuci sărate și semințe gătite și aromatizate sau conțin uleiuri vegetale; încearcă în schimb untul din migdale sau nuci braziliene ori tahini)
Cereale integrale fără gluten (orez brun/roșu/negru/sălbatic, mei, hrișcă, amarant, quinoa, sorg; făină din cereale integrale organice sau măcinată pe pietre din aceste cereale/semințe), pâine eseniană din muguri	Cereale cu gluten (grâu, orz și orice produs sau făină rafinată și alimentele fabricate cu carbohidrați din aceste cereale), ♦♦secară, ♦♦ovăz, ♦♦kamut, ♦♦alac, ♦♦porumb
♦ Ulei și unt (uleiuri esențiale presate la rece, ca in, perilla, chia, cânepă, coacăze negre, cocos) (Pentru gătit la temperaturi înalte, folosește doar ulei de cocos și macadamia; pentru temperaturi joase, folosește ulei din tărâțe de orez și din sâmburi de struguri; adaugă uleiurile la sfârșitul gătitului, pentru aromă și nutriție.)	Uleiuri vegetale rafinate (în special de rapiță), varietățile de produse tartinabile cu unt artificial (untul din lapte crud organic e superior untului fals, care e făcut cu uleiuri vegetale ce conțin grăsimi trans cancerigene/procesate), ♦♦ulei de măsline organic, procesat la rece, ♦♦unt crud-slab, ♦♦unt clarifiat
Varietăți de lapte vegetal (orez, ovăz, migdale, cocos), ♦soia integrală organică non-OMG (soia nefermentată, chiar și cea organică, nu se recomandă în timpul sarcinii și pentru nou-născuți ori persoane cu probleme tiroidiene/hormonale)	Produse lactate pasteurizate/omogenizate (distrug enzimele și alterează grăsimile), ♦♦produse lactate din lapte crud organic (vacă, capră, oaie), ♦♦chefir din lapte crud, lapte din soia OMG și laptele din izolat proteic din soia, ♦♦lapte din soia integrală organică (non-OMG) (soia nefermentată nu e recomandată în sarcină, pentru bebeluși, cei cu afecțiuni tiroidiene-hormonale sau cu probleme intestinale)

SAVUREAZĂ ACESTE ALIMENTE♦	EVITĂ SAU LIMITEAZĂ ACESTE ALIMENTE♦♦
Băuturi (apă curată, proaspătă, apă de cocos), ♦sucuri de legume (diluate 50% cu apă) (evită sucurile de fructe, deoarece au un conținut ridicat de zahăr; fructele se consumă de preferință întregi, amestecate sau adăugate în sucurile de legume pentru aromă; mănâncă și câteva semințe de fructe), ceaiuri din plante (rădăcină de păpădie prăjită), ♦suc brut din trestie de zahăr	Băuturi carbogazoase/răcoritoare, băuturi energizante, băuturi pe bază de iaurt (conțin glucide rele), lapte aromatizat, cafele instant și ceaiuri comerciale, ♦♦cafea organică în doze mici, ♦♦cafea decofeinizată procesată în apă, ♦♦ceaiuri organice (chai, verde și oolong etc.)
♦Îndulcitori organici (miere organică crudă, ♦melasă, yacon, sirop de arțar, ștevie, zahăr de cocos, ♦zahăr rapadura, agave)	Zahăr alb și brun/zaharoză, sirop de porumb cu conținut ridicat de fructoză, îndulcitori artificiali (zaharină, aspartam, sucraloză, acesulfam-K etc. – toate conțin neurotoxine dăunătoare pentru creier și sistemul nervos central), ♦♦îndulcitori din alcool de zahăr (♦♦xylitol, ♦♦eritritol, ♦♦lakanto), sirop de malț din orez
Săruri (sare marină celtică, sare roz himalayană) (neprocesată/uscată la soare/colectată manual; ambele conțin microminerale pentru sistemul nervos, imunitate, tensiunea arterială, hidratare)	Săruri (sare de masă obișnuită, iodată, sare marină obișnuită rafinată) (sarea rafinată deshidratează și otrăvește inima, arterele, rinichii), MSG, maltodextrină
Sosuri, paste de întins pe pâine (tamari și shoyu, adică soia fermentată tradițional)	Condimente (sosuri fabricate comercial și îmbuteliate, sos de soia nefermentată), oțeturi pasteurizate rafinate, alimente pasteurizate/fermentate comercial
Alimente probiotice fermentate (legume crude fermentate, ca kimchi, varza murată), oțet din cidru de mere nepasteurizat, oțet de cocos	Antibiotice și farmaceutice (oricând e posibil), droguri recreaționale, tutunul, alcoolul
Antibiotice și antivirale din plante-minerale (frunze de măslin, drăcilă, andrographis, turmeric, argint coloidal, H_2O_2, Master Mineral Supplement, iodură de potasiu, extract din sâmburi de struguri)	Izolat sau concentrat proteic din zer (conține excitotoxine), pudre proteice pentru masa musculară și batoane cu arome și îndulcitori artificiali, ♦♦proteine din mazăre, ♦♦zer organic obținut prin filtrare la rece

SAVUREAZĂ ACESTE ALIMENTE♦	EVITĂ SAU LIMITEAZĂ ACESTE ALIMENTE♦♦
Superalimente (pudră proteică din orez brun organic încolţit/fermentat, pudră proteică de cânepă, super pudre verzi şi roşii, formule de superalimente, batoane din superalimente crude)	
Notă: Mănâncă până te saturi în proporţie de 80%, deoarece mâncatul până la săturare ajută vindecarea bolilor şi întăreşte sistemul imunitar, pe când mâncatul excesiv, chiar şi al alimentelor sănătoase, cauzează dezechilibru acid. Mestecă încet. Combină cu exerciţii blânde de yoga, tai chi şi qi gong, pentru a ajuta la alcalinizarea şi echilibrarea corpului (prea mult exerciţiu fizic intens poate acidifica organismul).	Notă: Nu mânca în exces şi nu mânca prea repede. Mâncatul excesiv, chiar şi de alimente sănătoase, cauzează reziduuri acide şi boli. Exerciţiul fizic intens poate cauza aciditate şi dezechilibru în corp.

TIPUL METABOLIC (PROPORŢII ÎNTRE GRUPE DE ALIMENTE)

Există trei tipuri de constituţii metabolice : proteină (P), mixt (M) şi carbohidrat (C). Tipuri (constituţionale) metabolice diferite au nevoie de proporţii diferite de nutrimente, după cum urmează :

Tipul proteină (P). Se simte mai bine după mese cu conţinut ridicat de proteine/grăsimi, dar obosit după mesele mai bogate în carbohidraţi.

Tipul mixt (M). În general tolerează bine şi proteinele, şi carbohidraţii.

Tipul carbohidrat (C). Se simte obosit după alimentele bogate în proteine/lipide şi mai bine după mesele mai bogate în carbohidraţi.

La baza vechii piramide alimentare se află cerealele care conţin gluten şi e posibil ca acestea să fi contribuit la criza de sănătate de astăzi, aşa că prefer să utilizez proporţiile descrise în tabelul de mai jos drept

ghid pentru o dietă sănătoasă pentru cele trei tipuri metabolice. Cele trei grupe fundamentale de nutrimente – proteine, carbohidraţi şi lipide – pot fi derutante, fiindcă nicio plantă şi niciun animal nu se compun exclusiv din proteine, carbohidraţi şi lipide. De exemplu, nucile au un conţinut ridicat de proteine, dar şi de lipide ; orezul brun e bogat în proteine, dar şi în carbohidraţi ; avocado e bogat în lipide, dar şi în proteine. Deci unde se încadrează aceste alimente mixte în graficul nostru ? Trebuie să le plasăm în secţiunea care corespunde nutrimentului predominant.

Notă : În natură, animalele au o dietă bazată 100% pe crudităţi ; doar oamenii gătesc şi mănâncă mult prea multă mâncare gătită. Mănâncă cel puţin 50-80% din dietă sub formă de alimente crude vii şi fermentate/murate ! Enzimele din alimentele crude sunt veriga lipsă în vindecare. Măreşte treptat cantitatea şi consumă mai multe alimente crude vara şi mai puţine iarna.

GHID PENTRU O DIETĂ ECHILIBRATĂ ÎN FUNCȚIE DE TIPUL METABOLIC

LEGUME ȘI FRUCTE FĂRĂ AMIDON + PLANTE AROMATICE ȘI CONDIMENTE (55% TIPUL P, 60% TIPUL M, 65% TIPUL C)
Proporția de legume și fructe depinde de tipul metabolic al individului, de toleranța la zahăr și de climă; pornește de la o proporție de 80:20 între legume și fructe și ascultă-ți corpul. Mănâncă fructele întregi, pe stomacul gol (evită stoarcerea fructelor cu excepția anumitor fructe cu nivel redus de zahăr în combinație cu legumele, pentru aromă).
PROTEINE (20% TIPUL P, 15% TIPUL M, 10% TIPUL C)
Leguminoase încolțite, soia fermentată, fasole verde, linte, fasole încolțită, ciuperci, alge și alge marine, semințe, *ouă organice, *carne organică și fructe de mare
CARBOHIDRAȚI COMPLECȘI (10% TIPUL P, 15% TIPUL M, 20% TIPUL C)
Cereale integrale complexe, cu indice glicemic mic, nerafinate, nemodificate genetic, fără gluten; legume cu amidon (cele care au coajă); fasole gătită
GRĂSIMI (15% TIPUL P, 10% TIPUL M, 5% TIPUL C)
Avocado, măsline, litchi, nuci și unt de nuci, semințe, pulpă de nucă de cocos, uleiuri presate la rece, *unt și unt clarifiat
* Nu se consumă în timpul curelor de detoxificare.

Digestia începe în gură, nu în stomac, aşadar mestecă mâncarea bine şi încet. Evită să mănânci excesiv sau să mănânci când eşti stresat. Fii prezent faţă de mâncare şi mâncarea va fi un dar pentru tine. Laptele de animale e făcut în primul rând pentru puii animalelor, nu pentru oameni adulţi ! Unii tolerează produsele lactate în cantităţi mici, mai ales fermentate, alţii nu. În cazul în care consumi produse din lapte animal (nu le consuma niciodată în timpul unei curăţări-detoxificări), optează exclusiv pentru produse lactate organice şi crude. Alimentele fermentate în mod natural stimulează digestia şi asimilarea, hrănind totodată bacteriile intestinale şi fortificând sistemul imunitar. Printre aceste alimente benefice sunt incluse varza murată crudă, kimchi şi legumele murate/fermentate, produsele fermentate din soia (macrobiotice), kombucha şi chefirul din lapte de cocos sau lapte organic crud.

LEGILE COMBINĂRII ALIMENTELOR

Consumarea alimentelor, inclusiv a celor sănătoase, în combinaţii nepotrivite va provoca îmbolnăvirea. Spre deosebire de oameni, animalele nu combină multe alimente diferite la o singură masă, iar noi, spre deosebire de animale, suferim de indigestie, gaze, balonare, luare în greutate şi digestie lentă atunci când o facem.

Proteinele şi carbohidraţii se combină bine individual cu legumele şi grăsimile, însă nu se combină bine între ele. Evită combinarea proteinelor animale cu legumele bogate în proteine (fasole) la aceeaşi masă.

Legumele se combină bine cu toate grupele de alimente, cu excepţia majorităţii fructelor (anumite fructe, precum citricele, merele, strugurii şi kiwi, se pot combina cu sucurile de legume pentru aromă, de obicei fără nicio problemă).

Fructele nu se combină cu nimic altceva, deci fie mănâncă fructele separat, fie nu le mânca deloc (pepenele galben trebuie mâncat complet separat, inclusiv separat de alte fructe).

Grăsimile se combină bine cu proteinele, carbohidraţii şi legumele.

Laptele şi produsele lactate în general nu se combină bine cu nicio altă grupă alimentară (acestea fiind spuse, legumele reprezintă cea mai tolerabilă combinaţie). Aşa cum le consumă şi puii de animale, produsele lactate crude (singurele lactate permise) se consumă fie separat, fie deloc.

GHID PENTRU UN PLAN ZILNIC DE MENIU

Micul dejun. Alege una din următoarele (alternează când simţi nevoia)[1] :

1. Fructe proaspete sau fructe de pădure în sezon.
2. Smoothie din superalimente : foloseşte apă, apă/lapte de cocos ori lapte din cereale sau nuci, pudră de superverdeţuri, fructe (banane, papaia şi/sau fructe de pădure), proteine de cânepă sau orez ori seminţe de in/floarea-soarelui/migdale, pudră de roşcove crude, pudră de scorţişoară, vitamina C sau pudră nutriţională.
3. Cocktail de legume presate la rece şi suc de fructe (morcovi, măr, ghimbir, sfeclă, struguri, lămâie, verdeţuri etc.).
4. Müsli organic, crud, fără gluten sau terci cu cereale sau lapte de nuci, plus pudră de superverdeţuri.
5. Ouă poşate sau omletă de legume cu verdeţuri la aburi, mazăre/fasole verde, muguri şi salată.
6. Supă de legume făcută în casă sau supă miso nepasteurizată, cu coriandru, ciuperci şi alge marine.
7. Legume crude sau gătite uşor şi supă de mazăre/fasole, cu muguri sau legume murate/fermentate.

Masa principală, seara. Alege una din următoarele (alternează când simţi nevoia) :

1. Încearcă să îţi iei masa de dimineaţă cât mai târziu cu putinţă, în jurul amiezii sau la jumătatea după-amiezii, astfel încât prima şi a doua masă să fie cât mai apropiate una de alta, pentru a obţine rezultatele maxime din „postul ciclic intermitent" zilnic.

1. Salată mixtă de legume, cu muguri, măsline, avocado sau brânză de vacă, nuci şi seminţe ; foloseşte sos de salată sănătos, făcut în casă (de exemplu, sos de tahini cu ulei de cânepă sau ulei de in).
2. Masă crudă vegetariană cu conţinut scăzut de grăsimi (pastă vegană crudă, lasagna, pizza).
3. Salată de grădină şi supă de legume sau supă miso şi pâine eseniană cu muguri sau pâine integrală 100%, secară sau biscuiţi din orez brun ori pâine cu aluat dospit sau fără gluten.
4. Cocktail mixt cu suc de legume şi fructe (morcovi, măr, ghimbir, sfeclă, struguri, lămâie, verdeţuri).
5. Legume la aburi cu tamari şi tahini, plus salată de grădină, cu orez brun/roşu sau cereale fără gluten.
6. Legume coapte (cu plante aromatice şi ulei de cocos), plus salată de grădină, plus orez brun/roşu sau cereale fără gluten.
7. Curry cu legume sau ghiveci de legume, plus salată de grădină, plus orez brun/roşu sau cereale fără gluten.
8. Legume picante în stil asiatic şi supă tempeh cu lapte de cocos şi ciuperci.
9. Supă de legume mazăre/fasole crudă sau gătită uşor, cu muguri sau legume murate/fermentate.
10. Pizză vegetariană de casă, cu brânză de capră pe pâine eseniană sau pe pâine organică integrală 100%.
11. Tempeh la grătar, peşte, sardine sau pui organic, cu zarzavaturi la aburi, plus salată de grădină.
12. Cocktail mixt din suc de legume/fructe (morcovi, măr, ghimbir, sfeclă, lămâie, struguri şi verdeţuri).

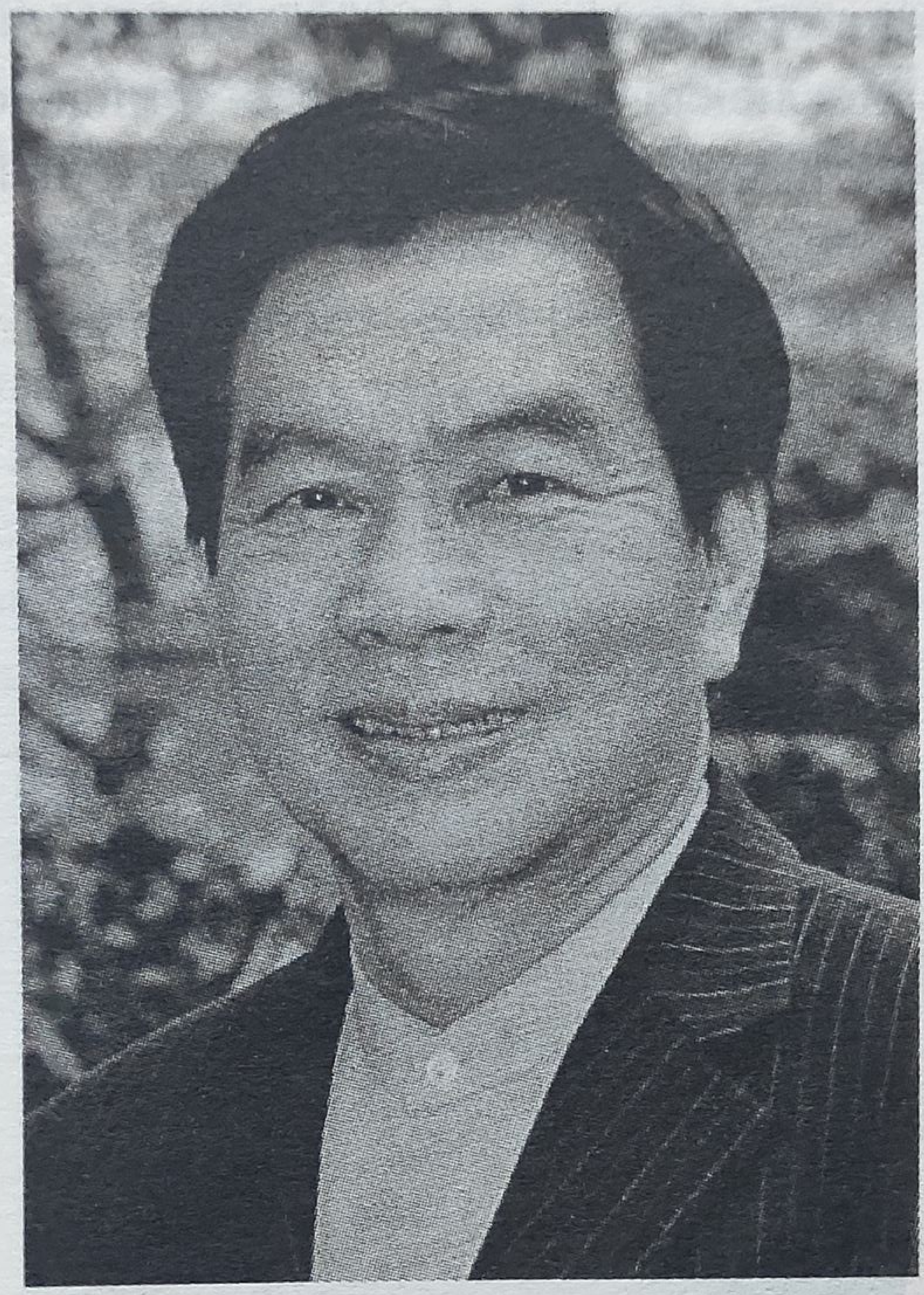
Gustări

- Fructe proaspete consumate întregi sau fructe uscate organice neîndulcite (smochine, curmale şi caise).
- Cocktailuri de sucuri de legume presate la rece (fructele menţionate mai sus se adaugă doar pentru aromă).
- Chipsuri de casă din legume crude, deshidratate (făcute din pulpa extrasă de la sucurile de legume, cu asezonare din plante aromatice).

- Chipsuri de casă, din varză kale crudă, deshidratată.
- Desert vegan crud.
- Nuci şi seminţe.
- Nucă de cocos fragedă întreagă sau apă de cocos.
- Ceaiuri din plante.

Dacă depui efort fizic intens, e posibil să ai nevoie de trei mese pe zi, dar chiar şi aşa, fă tot posibilul să iei aceste trei mese într-un interval cuprins între prânz şi ora 20.00 ; altminteri, mănâncă de două ori pe zi. Mâncăm pur şi simplu prea mult ! Mănâncă de două ori pe zi şi ia aceste mese cât mai aproape cu putinţă una de alta, pentru un mai bun „post ciclic intermitent", despre care taoiştii au spus întotdeauna că promovează longevitatea, fapt sprijinit acum de dovezi ştiinţifice moderne. Lipeşte aceste liste pe uşa frigiderului sau a cămării. În curând le vei şti pe de rost ; de asemenea, ia cu tine o copie când mergi la cumpărături, ca să selectezi mai uşor alimentele !

Despre autori



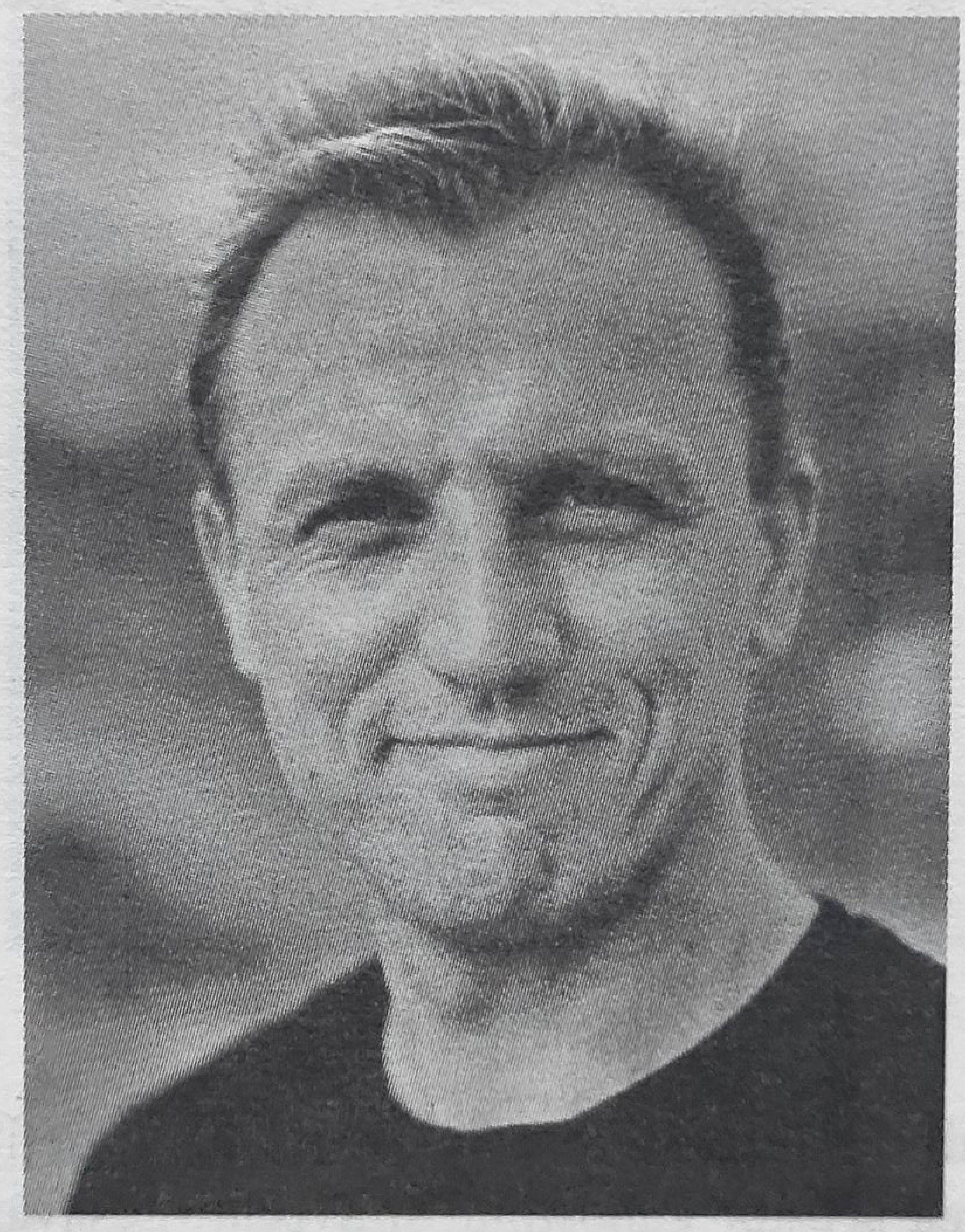
MANTAK CHIA

Mantak Chia studiază viziunea taoistă asupra vieţii încă din copilărie. Stăpânirea acestor cunoştinţe străvechi, desăvârşită de studiul altor discipline, a dus la dezvoltarea sistemului Tao Universal, care este acum predat în toată lumea.

Mantak Chia s-a născut în Thailanda, din părinţi chinezi, în 1944. La şase ani, a învăţat de la călugării budişti cum să stea şi să-şi „liniştească mintea". La liceu, a învăţat box thailandez tradiţional şi

în scurt timp a dobândit competenţe considerabile în aikido, yoga şi tai chi. A început să studieze serios modul de viaţă taoist pe când era student la Hong Kong, în cele din urmă ajungând să stăpânească o varietate largă de discipline ezoterice, sub îndrumarea mai multor maeştri, inclusiv Maestrul I Yun, Maestrul Meugi, Maestrul Cheng Yao Lun şi Maestrul Pan Yu. Pentru a înţelege mai bine mecanismele din spatele energiei vindecătoare, a studiat şi anatomia şi ştiinţele medicale occidentale.

Maestrul Chia şi-a predat sistemul de vindecare şi practici energizante mai multor zeci de mii de studenţi şi a pregătit peste două mii de instructori şi practicieni în toată lumea. A înfiinţat centre de studiu şi formare taoistă în numeroase ţări de pe glob. În 1990 şi 2012, a fost onorat de Congresul Internaţional de Medicină Chineză şi Qi Gong, care l-a numit Maestrul de Qi Gong al anului.



JOHNATHON DAO

Johnathon Dao este medic şi cercetător medical în domeniul medicinei naturale, cu 22 de ani de experienţă clinică, inclusiv într-un cabinet Tao Universal. Deţine titluri şi diplome în medicina tradiţională chineză, acupunctură, shiatsu, chineziologie, qi gong medical,

terapie yoga şi alte câteva terapii de medicină naturistă, inclusiv un doctorat (doctor în medicină, specializarea medicini alternative). Este, de asemenea, creatorul formei de yoga E-motion, care vizează vindecarea poluării emoţionale şi recuperarea din sindromul de stres posttraumatic şi problemele mentale asociate. Studiile lui au început la vârsta de 18 ani, când a dat peste o carte a Maestrului Mantak Chia.

În practica medicinei se străduieşte să înveţe continuu, să menţină o stare constantă de capitulare smerită şi să fie dispus să înveţe din greşelile făcute, transformându-le în lecţii, fapt care l-a ajutat să cunoască cei Opt Vindecători Nemuritori. Crede că vindecarea e o alegere şi că boala nu e ceva ce afectează aleatoriu sau incorect o „victimă", ci mai degrabă ceva creat treptat sau, în unele cazuri, rapid, prin alegerile dietetice, prin stilul de viaţă şi prin gândurile şi acţiunile noastre.

Johnathon e disponibil să consulte clienţi din toată lumea prin Skype şi îşi oferă serviciile ca orator motivaţional pe teme de medicină naturistă. În prezent, locuieşte în Gold Coast, Queensland, Australia şi poate fi contactat direct prin website-ul: www.cureplanet.com.

Sistemul Tao Universal şi Centrul de Instruire Tao Universal

Sistemul Tao Universal

Scopul suprem al practicii taoiste este transcenderea limitelor fizice prin dezvoltarea sufletului şi spiritului omului. Acesta este şi principiul călăuzitor în Tao Universal, un sistem practic de autodezvoltare care le permite indivizilor să-şi desăvârşească evoluţia armonioasă a corpului fizic, a celui mental şi a celui sufletesc. Printr-o serie de exerciţii chineze antice de meditaţie şi de energie internă, practicantul învaţă cum să-şi sporească energia fizică, să elibereze tensiunea, să-şi îmbunătăţească sănătatea, să practice autoapărarea şi să dobândească abilitatea de a se vindeca pe sine sau pe alţii. În timp ce îşi face o bază solidă pentru sănătate şi bunăstare în corpul fizic, practicantul creează totodată baza pentru dezvoltarea propriului potenţial spiritual, învăţând să utilizeze energiile naturale ale soarelui, lunii, pământului, stelelor şi ale altor forţe din mediu.

Practicile Tao Universal derivă din tehnici antice înrădăcinate în procesele naturii. Au fost colectate şi integrate într-un sistem coerent şi accesibil dedicat bunăstării, sistem ce lucrează direct cu forţa vieţii (qi-ul) care circulă prin sistemul de meridiane al corpului.

Maestrul Chia a petrecut ani la rând elaborând şi perfecţionând tehnici de predare a acestor practici tradiţionale studenţilor din toată lumea prin intermediul cursurilor, atelierelor, instrucţiei private şi al şedinţelor de vindecare, dar şi al cărţilor, înregistrărilor video şi audio. Mai multe informaţii se găsesc la www.universal-tao.com.

Centrul de Instruire Tao Universal

Grădina şi Centrul de instructaj Tao din nordul Thailandei reprezintă casa maestrului Chia şi serveşte drept sediul global al activităţilor Tao Universal. Acest centru integrat pentru bunăstare, sănătate holistică şi instruire se întinde pe 32 de hectare înconjurate de frumoasele dealuri de la poalele munţilor Himalaya, în apropierea fortăreţei istorice Chiang Mai. Peisajul liniştit include grădini cu flori şi plante medicinale ideale pentru meditaţii, pavilioane în aer liber pentru a practica qi gong şi un centru pentru sănătate şi fitness.

Centrul oferă cursuri pe toată durata anului şi posibilitatea de retragere vara şi iarna. Poate găzdui două sute de practicanţi, având disponibile oferte de grup. Pentru informaţii despre cursurile din toată lumea, cărţi, produse şi alte resurse, vezi datele de mai jos.

Resurse

Universal Healing Tao Center
274 Moo 7, Laung Nua, Doi Saket, Chiang Mai, 50220, Thailanda
Tel. : (66)(53) 921-200
E-mail : universaltao@universal-tao.com
Website : www.universal-tao.com

Pentru informaţii despre posibilitatea de a efectua o perioadă de retragere şi despre centrul de sănătate, contactaţi :
Tao Garden Health Spa & Resort
E-mail : reservations@tao-garden.com
Website : www.tao-garden.com

Qi bun • Inimă bună • Intenţie bună

Index

Paginile în *italice* indică ilustraţiile.

Abrams, Albert 324
acid ascorbic 137-138, 170-171
acid hialuronic 104
acid lactic 267
acid-alcalin, echilibru 121-131
 nivel 122-124
 liste cu alimente 128-131
 niveluri de testare 125-128
 sistemul imunitar şi 124
aciditate 33, 35
acupunctură 333-334
adenozintrifosfat (ATP) 33
ADHD 239
aerobic, exerciţii 34
afirmaţii 359-361
agenţi de colorare 254
Airola, Paavo 60-61
ALA 86, 89
Alcalay, Reuben 101
alcalinitate 33, 35
alcool izopropilic 252
alcooli din lemn 252
Alexander, Frederick Matthias 304-305
alge albastre-verzi 108
alge de mare 77, 108
alge marine roşii 108
alimente 237-248, 407-415
alimente crude 82
alimente organice 246-248
aloe vera 93-94
Alzheimer, boală 165, 232
amigdalină 79-80
aminoacizi 102
Andrographis paniculata 187, 219
anghinare, frunze de 186
Anslinger, Harry J. 96
antibiotice 12-13
antioxidanţi 66-68, 75, 85, 93, 127, 137, 165, 167, 169, 186, 246
antiparazitare, remedii pe bază de plante 153
aparatul qi 43-44
apă 24-26, 32, 47-52, 55-56, 118
apă cu lămâie 56
apă cu lămâie, cură de 184-185
apă de izvor 51-52
apă de la robinet 52
apă distilată 51-53
apă îmbuteliată 51-52
apă minerală 51-52
apă sărată 48-56
apă, element 274
aqua vivens 55

argint coloidal 153-158, 331
argirie 155, 158
armurariu 186
artrită reumatoidă 88, 166
ascorbaţi minerali 170
Atena 162
autism 239
autohipnoză 380-384
autointoxicare 177
autovindecare 14, 148-149, 280, 337, 358, 375
azot 31

Baroody, Theodore A. 121, 314-317
Barrett-Connor, Elizabeth 133
Batmanghelidj, F. 47
băuturi răcoritoare 243-244
Béchamp, Anthony 211-213
Beck, Bob 42, 109
Becker, Robert O. 153, 155
betacaroten 85
Biafra, Jello 73
Biblia 100-101, 125, 143, 162, 367
bicarbonat de sodiu 126
biofotoni 54-55
Bird, Christopher 210
bivalve 104
blocarea abdominală simplă a diafragmei 310
boală 11, 18-20
boală renală 126-127
boală/afecţiune 11-13, 23-25
Bristol Myers 229
broccoli 67
Bronner, Emanuel 261
Brown, Charles 233
brusture, rădăcină 186
Buddha 392, 395
Bueno, Hermann R. 149

cafea 245-246
cafeină 245-246
calciu 184, 241
canabis 96-100
canale radiculare 235-237
cancer 12, 33-36, 123-124, 126-127, 151-152, 225-231
cancer de piele 257
candida 164
cardiopatie/boli de inimă/boli cardiace 12
carne 100-103, 116
Carrel, Alexis 140
cascara sagrada/cruşin american 174
cayenne, ardei iute 174
câmpuri electromagnetice (CEM) 346-348
cânepă 89, 98
celule bolnave 27
cereale 116
cereale integrale 108
chanca piedra/Phyllantus niruri 183, 186
Chang Kuo-Lao 27, 45-47, *46*
Chang, Stephen 319
Charaka Samhita 171
chefir 104
chelare orală 197
Chemical Maze, The 249-251, 255
Chen/Tunet 22, *22*, 27, *323*
Chi Nei Tsang 389-391, *390-391*
Chia, Mantak 21
Chien/Cer *22*, 23, 27, *356*
chimioterapie 225-231

Chuan Chung-Li 27, 57, 322-323, *323*
cinci elemente 23-26, *25*
cinci rituri tibetane 298-303, *299-303*
citrice, fructe 129
ciuperci 108
Clark, Hulda 152, 234-235, 240, 249, 324, 327, 332-333
clătire cu ulei 171-173
clorofilă 66-69
coji de nuci negre 151, 153, 175
colagen 104
colesterol 195-196
Colgan, Michael 139
colită ulcerativă 88
Collins, William Job 216-217
colon, curăţare 173-181
colţii babei 183
combinarea alimentelor 111-116, 411-413
Conferinţa Internaţională pentru Sănătate 19
control al respiraţiei (pranayama) 279-285, *285*
coriandru 183
corp electric 322-324
 curenţi electrici de vindecare 325-329
 electroterapie de stimulare craniană 339-340
 înţelegere 324-327
 qi gong pentru vindecare 335-336
 şi acupunctură 333-334
 şi ioni negativi 344-346
 şi medicină magnetică 340-344
 şi Protocolul Beck 329-333
 şi raza cu fotoni-sunet 336-337
 şi tratamentul solar 346
corpul omenesc
 apa şi 47-56
 compoziţie 30-32
 rolul oxigenului în 32-36
Credé, Carl Siegmund 154
Crohn, boala 82, 167
crom 119
cuişoare 153
curăţare 141-207
 a colonului 173-181
 a ficatului şi vezicii biliare 185-192
 a rinichilor 181-185
 clătirea cu ulei 171-173
 hidroterapie 202-203
 inima şi arterele 194-197
 pentru eliminarea paraziţilor 149-153
 periajul uscat al pielii 199-200
 plămânilor 192-194
 postul 144-149
 şi argintul coloidal 153-158
 şi extractul din sâmburi de grepfrut 166-167
 şi frunzele de măslin 162-164
 şi oţetul din cidru de mere 197-199
 şi SMM 158-160
 şi SSKI 196-197
 şi terapia cu urină 203-207
 şi trambulina elastică 201
 şi turmericul 164-166
 şi vitamina C 167-171
curăţarea ficatului 185-192

curăţarea inimii 195-197
curăţarea plămânilor 192-194
Cure for All Cancers, The 234-235,
Cure for All Diseases, The 240

da Vinci, Leonardo 31
dans, terapie prin 375-376
Dao, Johnathon 20-22, 379
de Lacy Evans, Charles 113-114
Dead Kennedys 73
deficienţă/deficit 27
Desai, Morarji 203
deshidratant 50
deshidratare 47-48, 50-51, 117-118
detoxificare 119-120
DHA 86-89
DHEA 132-134
diabet 88
Diamond, Harvey 111-112
Diamond, John 228
Diamond, Marilyn 111-112
dioxid de carbon 33
disciplină 366
dispozitiv pentru electrificarea sângelui 330
DMSO 71-74
Donsbach, Kurt 37-38
Douglass, William Campbell 37-38
drojdie nutritivă 108
durată de viaţă 12-13
duşuri fierbinţi 148
duşuri reci 148

Earle, Richard 357
echinocţiu de toamnă 18, *18*
echinocţiul de primăvară 18, *18*
ecrane de protecţie solară 255-257
efect cuantic 139
Einstein, Albert 102
electroterapia de stimulare craniană (CES) 339-340
Elliott, David 11
Emmons, Robert 393
Emoto, Masaro 55
enzime 80-86
enzime din lapte 113
EPA 86-87, 89
epilepsie 316
Erasmus, Udo 88
Ester-C 171
etanol 161
Eva Mitocondrială 398
exerciţii interne 264-269
 ca medicament 269-270
 cinci rituri tibetane 298-303, *299-303*
 Kapalabhati Pranayama 281-283
 Nadi Shodhana Pranayama 283-285
 pentru combaterea statului excesiv pe scaun 309-311
 pentru corectarea posturii 304-307
 pentru slăbit 296-297, *297*
 Salutul Soarelui 286-295, *287-295*
 Surâsul Interior şi cele Şase Sunete Vindecătoare 270-279, *273*, *275*, *277-278*
exerciţii pentru combaterea statului excesiv pe scaun 309-311

exerciţiu fizic 34, 120, 269-270
Vezi şi exerciţii interne

Farber, M. Paul 155-156
fasole 107
fasole verde 107
Fats That Heal, Fats That Kill 88
făină din seminţe de in 174-175
Fearer, Mark 253
feedback facial 311-312, 371
Feiser, Louis 196
fenicul, seminţe de 193
filtrare cu cărbune 54-55
filtre de apă 52-54
Fischer, Richard 234
fitoplancton marin 108
fluorură 259-263
foc, element 24-26, 276
foliculină 160
formulare 65
fotosinteză 33
Fracastoro, Girolamo 212
Franklin, Benjamin 114
fructe 83
frunze de măslin 151, 162-164, 219

Gandhi, Mahatma 86, 144, 358
gălbează 151
generator de pulsuri magnetice 331
Gerson, Max 243
ghimbir 83, 175
Gilbert, William 341-342
GLA 99
glaucom 98
glicemie 116
glucoză 33
glutation 75
gluten 237-238
Grander, Johann 56
grăsimi trans 239-240
grâu 106
grâu verde 68-69
gripă 219
Gross, Ludwik 152
Grotz, Walter 39
gugul 196
gura-lupului, plantă 194
Guyton, Arthur C. 32-33

Haas, Elson M. 185
Han Hsien-Ku 27, 29-30, *30*
Han-Yu 29
Hashimoto, boală 167
Heart Tech 195
herpes 72
Hertel, Hans 348-350
Herxheimer, Karl 147-148
Heyd, Charles 262
HGH 133-134
hidrogen 21
hidrogen molecular 54
hidroterapie 202
Hill, Napoleon 361, 365
hiperaciditate 128
Hipocrat 66, 151, 197, 304
HIV/SIDA 159, 163, 307, 329, 331
Ho Hsien-Ku 27, 141-142, *142*
Hoernlein, Carol 245
Horowitz, Leonard 214
Howenstine, James A. 73
Hsi Wang Mu 29
Huebner, Robert J. 151
Humble, Jim 158

Hunza, populaţie 54

iarbă-mare 193
iatrogenie 217-218
ierburi verzi/erbacee 108
iertare 358-359
ignoranţă 15
indiu 134-135
infecţii fungice 127-128
infecţii virale 127-128
inflamaţie 104
inimă şi artere, curăţare 194-197
Institutul Naţional de Oncologie 84
intestin iritabil, sindrom 82
intestine, vindecare 104
intoxicaţie dentară 232-237
inuiţi, populaţie 86-87
iodură de potasiu 160-161
ioni negativi 344-346
ionizatoare 54

îndulcitori 94-96
îndulcitori artificiali 243-244
îngrăşăminte 59
întrebări pe care ni le punem nouă înşine 369-371

Jacob, Stanley V. 69, 71, 73-74
James, William 311
Jenner, Edward 216
Jensen, Bernard 176-177
jing-qi 319-321
Jones, Hardin 226
Judd, Gerard 262

Kaali, Steven 329-330
Kabara, Jon 89
kalmegh 187
Kalokerinos, Archie 168
Kan/Apă 22, *22*, 27, *46*
Kapalabhati Pranayama 281-283
Karach, F. 172
Karma yoga 402-403
Katie, Byron 359
Keiichi Ohashi 43
Kelder, Peter 298
Ken/Munte 22, 23, 27, *58*
Klatz, Ronald 133
Krebs, Ernst T., Jr. 79-80
Krebs, Hans 61
Kun/Pământ *22*, 23, *142*
Kung Fu sexual 319-321
kutki 187

lactoză, intoleranţă la 82
Lakhovsky, Georges 324
Lan Tsai-Ho 27, 354-356, *356*
lapte 240-242, 413
Lasch, Christopher 367
Last, Walter 226
lauril eter sulfat de sodiu 253-254
lauril sulfat de sodiu 253-254
Lawrence, Ronald M. 69
lămâie, suc de 199
lămâie şi bicarbonat de sodiu, alcalinizator 127
Lee, Lita 352
Lege privind impozitul pe marijuana 96-97
legume cu frunze verzi 108
legume fermentate 104
leguminoase 101, 107-108
lemn 24-26
lemn, element 274-275

lemn-dulce 194
Levin, Allen 225
Levine, James 307
Li Tieh-Kuai 27, 264-266, *266*
Li/Foc 22, 22, 27, *266*
Lind, James 168
lipicioasă 182-183
lizină 195
lobelia 193
Lomatium 219
longevitate 131-135
Lopez, D.A. 81
Lu Tung Pin 27, 29, 57, 208-209, *209*
lucernă 66
lumânărică 193
Lyman, William 329-330
Lynes, Barry 225

Magee, William Connor 370
magneziu 75-76, 191
malnutriţie 60-61
Marshall, Robert 139
Maxwell, Brian 268
mazăre 107
mătase de porumb 183
mâncat excesiv 113-114, 120-121, 125, 210
McCabe, Ed 39
McCusker, Charles 340
Mecinikov, Ilia 180-181
medicamente farmaceutice 220-225
medicină alopată 12-20
medicină alternativă. *Vezi* medicină naturistă
medicină ayurvedică 13
medicină magnetică 340-344
medicină modernă 11-13
medicină naturistă 13-22
medicină naturopată 83
medicină tradiţională chineză (MTC) 13, 19
meditaţie 385-388
meditaţie Metta 392-393
mei 106
Meinig, George E. 235, 262
melasă 95-96
Mellon, Andrew 96
Mercola, Joseph 74, 116
metafizică 20
metal, element 272-274
mic dejun 114-115
microbi 210-213
microelemente 118
microunde 82, 348-353
Miehlke, K. 81
miere 94-95
Milton, John 380
miso 77
MMS (suplimentul mineral miraculos) 158-160
Moalem, Sharon 256
monolaurină 89-90
Montague, Mary Wortley 215-216
Moss, Marion 224
Moss, Ralph 229
MSG 244-245, 409
MSM 69-72, 110
Muller, Wayne 357
muzică 373-374

Nadi Shodhana Pranayama 283-285, *285*
natură, opt forţe ale 20-23

nervul vag, stimulare (SNV)
314-317
Nestler, John 133
neuropeptide 311
New-Age 19
Nordstrom, Bjorn 155
nuc negru 151
nucă de cocos 89-93
nuci 107
nutriţie 57-140
alimente vegetale bogate în proteine 107-109
carne 100-103
combinarea alimentelor 111-116, 412-413
echilibru acid-alcalin 121-131
enzime 80-86
îndulcitori 94-96
mitul piramidei alimentare 116-117
„muntele" mâncării hrănitoare 58-66
nucă de cocos 89-93
nutriţie electrică 136-140
produse din soia 105-107
proporţii de omega 86-89
sistem 407-415
slăbit sănătos 117-121
stoarcerea sucurilor 84-86
superalimente 66-69
ştiinţa longevităţii 131-132
ulei din seminţe de cânepă 99-100, 197
usturoi 109
nutriţie cuantică 137
nutriţie electrică 136-140
nutriţie fotobiotică 302, 326
obezitate 316
obiective, stabilire 361-365
oboseală cronică, sindrom de 232
ochii şoricelului 183, 186
oligoelemente 31-32
omega-3 86-89, 197
omega-6 86-89
OMG/organisme modificate genetic 59
opt forţe ale naturii 20-23
Opt Vindecători Nemuritori 26-28
orez 106
Organizaţia Mondială a Sănătăţii 19, 167, 220-221
Orr, Leonard 360
orz 106
osmoză inversă 53
oţet de cocos 91-93, 119
oţet din cidru de mere 91-93, 119, 128, 197-199
ouă 104
oxigen 32-36, 118-121, 175-176
ozon, terapie cu 35, 42-43
ozonator de apă 331

Paige, Satchel 400
pakua 22, 22-23
Pallas, Etiene 162
parabeni 251-252
Paracelsus 20
paraziţi 119, 149-153
parfumuri/arome 254-256
Parish, Louis 166
Parkinson, boală 165
Pasteur, Louis 210-213
Patterson, Margaret 339-340

Pauling, Linus 34, 60, 123, 168, 195, 357
pământ, element 276-277
păpădie, rădăcină de 186
pătrunjel 183
pectină de citrice modificată 197
pelin 153
pepeni 112, 412
Perls, Thomas T. 131
peroxid de hidrogen 37-41
peroxid de magneziu 175-176
pesticide 59, 246-248
peşte 102
pH, testare 125-128
Phylianthis niruri 186, 190
Picrorhiza kurroa 187
piele uscată, periere/periajul uscat al pielii 148, 199-200
pierdere în greutate 117-121, 296-297, *297*
piramida alimentară 116-117
plante medicinale 63-65
plombe cu mercur 232-235
polietilen glicol (PEG) 253
poluare emoţională 354-359
post 144-149
post intermitent ciclic 115
postură 304-307
pranayama (controlul respiraţiei) 279-285, *285*
prevenire 19
Price, Weston 235-236
probiotice 164-165, 179-181
produse de îngrijire personală 248-259
produse de menaj 248-259
produse din grâu 237-238
produse lactate 240-242
Protocolul Beck 109, 329-333
psyllium, tărâţe de 175
pui 103
pulsaţie 43
putere personală 366-369

qi gong 34, 120, 335-336
qi gong-ul râsului 371-373, *373*

Ra, Amen 115
radicali liberi 54
Rath, Matthias 168, 221-222
Ray, Sondra 360
Raynaud, boală 88
rază cu fotoni-sunet 336-338
recunoştinţă 365, 393-395
Rehmannia, rădăcină de 183
respiraţie profundă 44, 148
retenţie de apă 78
revitalizarea apei 54-56
Rife, Royal 152, 324-325, 337
rinichi 181-185
Robbins, Tony 369, 394
Roth, Gabrielle 375-376
Rous, Francis Peyton 152
rugăciune 399-402

Sahelian, Ray 132
Salutul Soarelui 286-295, *287-295*
sare 244
sare marină 77-79, 118
SARS, virus 219-220
sănătate 11, 19-20, 147
sâmburi de caisă 80
sâmburi de grepfrut, extract 166-167
Schachter, Michael 343
Schauberger, Viktor 55-56

schinduf 193
Schroeder, Henry 135
Schulze, Richard 103, 147, 173, 192, 202
scleroză multiplă 42, 98, 159, 165, 232, 312
scorbut 167-168
secătuirea solului 59-60
seminţe 107
seminţe de dovleac 66
seminţe de in 89
shen 16-17
Simoncini, Tullio 126
Simonton, O. Carl 364
sindromul algodisfuncţional dentar 312-314
sinergie 65-66
Sircus, Mark 75
sistem imunitar 124
sistem sanitar 11, 220-225
Smith, Homer 181
soia, produse din 105-107
solstiţiu de iarnă 18, *18*
solstiţiu de vară 18, *18*
somatide 54
Sota Instruments 42
SSKI 160-161, 196
stat jos, pericole 307-311
Statham, Bill 255
stevia 121
stoarcerea sucurilor 84-86, 119-120
stres 124-125, 210
sulf organic 69-71
Sun/Vânt *22*, 23, 27, *30*
supă concentrată de oase 104-105
superalimente 66-69, 106
suplimente 137-140
suplimente alimentare 60-66, 137-140
suplimente sintetice 137-140
Surâsul Interior 270-279, *273*, *275*, *277-278*
Sursă, conectare la 396-399
Swing, aparat 43-44
Szent-Györgyi, Albert 160-161, 167

Şase Sunete Vindecătoare 29, 270-279, *273*, *275*, *277-278*

Tai chi 16, 120, 269-270
Takemoto, Arnold 163
tamari 77
tehnica Bowen 317-319
tehnica libertăţii emoţionale (EFT) 379
tehnologii pentru sporirea aportului de oxigen 41-44
teoria infecţiei focale 235-236
Tereza, Maica 396
Terminalia arjuna 196
THC 97-98
Thénard, Louis-Jacques 37
timp de tranzit digestiv 176-177
tinctură de iod 161
tiroidă, afecţiuni 160
tirtzach 101
toaletă, eticheta la 178-179
toxicitatea ficatului 116
toxine 208-209
„alimente” care ucid 237-248
chimioterapie 225-231
fluorură 259-263
intoxicaţie dentară 232-237

medicamente farmaceutice 220-225
microbi 210-213
produse de menaj 248-259
vaccinuri 214-218
trambuline elastice 201
tratament cu oxigen 35
tratament solar 346
triplu arzător 278
Tsao Kuo-Chiu 27, 57-58, *58*
Tui/Lac 22, 23, 27, 209
turmeric 164-166, 186

ulei de cocos 119
ulei de in 197
ulei de perilla 89, 197
ulei de peşte 88-89
ulei din seminţe de cânepă 99-100, 197
uleiuri esenţiale 72, 355, 408
uleiuri minerale 252
uleiuri pe bază de petrol 252
ulm roşu 174
unt 99-100, 239-240
uree 204
urină, terapie cu 203-207
usturoi 109-111, 154-155
uva ursi 183

vaccinuri 12-13, 214-218
van Leeuwenhoek, Antonie 212
varec 108, 197
vegetarianism 100-104
vezica biliară, curăţare 185-192
Vincent, Charles 220-221
vindecare emoţională 120-121
Vipassana, meditaţie 392-393
virusuri 12, 35-36, 219-220
vitamina B_{12} 102-104
vitamina B_{17} 79-80
vitamina C 79, 85, 167-171, 195
vitamina C lipozomală 171
vitamina D 255-256
vitamina E 62
vitamine 63-66
von Plenciz, Marcus Antonius 212-213

Waitley, Denis 361, 395
Walker, Morton 134-135, 163, 248-249
Walker, Norman 173-174
Wallach, Joel 59-60
Warburg, Otto 35-36
Watson, James 230
Williams, K.M. 81
Willstätter, Richard 67-68
Wright, Jonathan 196

yin-yang, simbol 16-18, *17*
yoga 120
Yoga E-motion 376-379

zaharină 243
zahăr 35, 242
Zeines, Victor 236-237
Zhou, dinastie 105-106
Zucker, Martin 69

BIBLIOTECA JUDETEANA „GH.ASACHI" IASI

HEXAGON
Medicină tradiţională

au apărut :

Viorel Olivian Paşcanu – *Medicină naturistă preventivă*

Viorel Olivian Paşcanu – *Tratamente integrale prin medicina naturistă*

Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Remediile naturiste ale medicinei tradiţionale chineze*

Viktor F. Vostokov – *Incursiune în medicina indo-tibetană*

Valerian A. Schipor – *Plante medicinale la îndemâna tuturor*

Xaël de Sainte-Breuves – *Fructele şi legumele, izvor de sănătate*

Viorel Olivian Paşcanu – *Autovindecarea prin spirit, suflet şi plante*

H.C. Allen – *Remedii homeopatice. Simptome-cheie şi caracteristici comparate*

Viktor F. Vostokov – *Reţete tibetane de frumuseţe*

Eugen Petrescu – *Terapia cu struguri şi vinuri medicinale*

Adrian Vasilca-Mozăceni – *Incursiune în fitoterapie*

Adrian Vasilca-Mozăceni – *Ghidul plantelor medicinale*

Maestrul Stephen Co, Eric B. Robins, în colaborare cu John Merryman – *Mâinile tale te pot vindeca*

Elio Occhipinti (coord.) – *Medicina tradiţională chineză. Tehnici de prevenire şi tratament*

Ted Andrews – *Manualul vindecătorului. Ghid de iniţiere în terapii energetice*

David F. Vennells – *Iniţiere în reflexologie*

Penelope Quest – *Reiki pentru o viaţă. Iniţiere în Reiki. Ghid practic*

Maurizio Omodei Zorini – *Masajul indian. Ghid practic*

Joan Cosway-Hayer – *Reflexologia pentru toţi. Manual ilustrat*

Daniel Reid – *Qi gong. Manual de iniţiere*

Clara Bianca Erede – *Reflexologia plantară pentru sănătatea întregului corp. Masajul zonal al piciorului*

Risvan Vlad Rusu – *Inițiere în Reiki*

Penelope Quest – *Autovindecarea prin Reiki. Armonie, echilibru și sănătate pentru trupul și mintea ta*

Henry B. Lin – *Secretele medicinei chineze. Sănătate de la A la Z*

Daniel Reid – *Tao pentru sănătate, sex și longevitate. O abordare practică a Căii străvechi*

Laxmi Paula Horan – *Reiki prin 100+ întrebări și răspunsuri*

Isabelle Laading – *Shiatsu – Calea echilibrului. Masaj pentru prevenirea îmbolnăvirii și întreținerea sănătății*

Violeta Biro – *Automasajul, hidroterapia și zooterapia. Terapii alternative*

Michel Deydier-Bastide – *Manual de masaj tradițional chinez*

Anne Lavédrine – *Ceaiurile. 70 de plante pentru sănătatea și frumusețea ta*

Lihua Wang – *Medicina chineză. Peste 1.000 de remedii la îndemâna ta*

Jude C. Todd – *Remedii naturiste pentru sănătate și frumusețe*

Mildred Carter, Tammy Weber – *Reflexologie palmară. Cheia sănătății perfecte*

Donna Eden – *Medicina energetică. Metode de echilibrare a energiilor corpului pentru sănătate și vitalitate*

Donna Eden, David Feinstein – *Medicina energetică pentru femei*

Constantin Pârvu, Titiana Luncașu, Niculai Piscan, Luminița Gabriela Pîrvu, Petre Simion – *Secretul frumuseții. Tratamente cosmetice naturiste*

Ion Chiruță, Alina Ionela Chiruță, Elena Diana Chiruță – *Terapia reflexologică aplicată în patologia femeii în toate etapele vieții*

Daniel Reid – *Ghid complet de medicină chineză. De la un regim de viață sănătos la prevenirea și tratarea bolilor*

Donna Eden în colaborare cu Dondi Dahlin – *Mic ghid de medicină energetică*

Ion Chiruță, Vasile Postolică – *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje și remedii naturiste*

Speranța Anton – *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa* (ediția a XVI-a, revăzută și adăugită)

Daniel Reid – *Tao pentru detoxifiere. Metode naturale pentru a-ți purifica organismul*

Daniel Reid – *Ghid de qi gong. Exerciții de bază pentru practica zilnică*

Mantak Chia – *Tao. Lumina care vindecă. Practici fundamentale pentru activarea energiei qi*

Mantak Chia, William U. Wei – *Vindecarea prin Tao. Ghid ilustrat cu exerciţii de bază*

Mantak Chia, Doug Hilton – *EMDR şi vindecarea prin Tao. Cum să foloseşti psihologia energetică pentru a depăşi traumele emoţionale*

Mantak Chia, Johnathon Dao – *Cei Opt Vindecători Nemuritori. Tao pentru o sănătate înfloritoare*

HEXAGON

Medicină tradițională

Înţelepţii taoişti, la fel ca medicii Antichităţii, susţin tratarea holistică a unei persoane, considerând că trupul, sufletul şi spiritul sunt inseparabile şi complet interdependente. Cu principii clare şi uşor de înţeles, modelul antic al practicilor taoiste care valorifică puterea înnăscută de vindecare şi formează deprinderi sănătoase uimeşte prin eficienţă şi simplitate. Fiecare Nemuritor întruchipează un aspect al sănătăţii şi este custodele înţelepciunii necesare celor ce caută iluminarea prin Tao, cei opt maeştri antici ai taoismului simbolizând tot atâtea legi universale pentru menţinerea sănătăţii şi a echilibrului.

Punerea în practică a nemuritoarelor principii taoiste ● Cele cinci elemente ● Superalimente ● Enzimele, izvorul vieţii ● Combinarea alimentelor ● Mitul piramidei alimentare ● Cinci modalităţi simple de a slăbi sănătos ● Echilibrul acid-alcalin ● Curăţarea şi detoxificarea organismului ● Probioticele ● „Alimente" care ucid ● Parabenii ● Pranayama, controlul respiraţiei ● Corectarea posturii ● Tehnica Bowen ● Autohipnoza

...hang Lu (cca 1464-1538), *Album de picturi taoiste* (detalii)

EDITURA POLIROM

ISBN 978-973-46-7420-6

9 789734 674206

www.polirom.ro

Carte publicată şi în ediţie digitală